500 БЛЮД НА СКОРУЮ РУКУ

PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190

500 БЛЮД НА СКОРУЮ РУКУ

МОСКВА
«ВЕЧЕ»
2004

ББК 88.5
П 99

Настоящее издание осуществлено по лицензии, полученной от «Софит-Принт».

Автор-составитель Ю.В. Батурина

Вниманию оптовых покупателей!

Книги различных жанров можно приобрести по адресу:
129348, Москва, ул. Красной сосны, 24.
Акционерное общество «Вече»,
телефоны: 188-16-50, 188-88-02, 182-40-74.
E-mail: veche@mail.sitek.net

ISBN 5-7838-0692-7

© Вече, 2000.
© ЛА «Софит-Принт», 2000.

ВВЕДЕНИЕ

У современной семьи много проблем и одна из них — как организовать свое питание так, чтобы это не отнимало много времени, но в то же время питание было разнообразным и полезным. С другой стороны, нередки ситуации, когда женщине, чтобы не прослыть плохой хозяйкой, приходится ориентироваться буквально на ходу: неожиданно пришли гости, дети вернулись из школы, за ними следом — уставший и голодный муж, а на стол подать нечего. Можно ли за считанные минуты приготовить сытный и вкусный обед, если холодильник заполнен массой продуктов? А когда в холодильнике — шаром покати, и идти в магазин нет времени?

Но как известно, женщина найдет выход из любой ситуации, ведь недаром говорят, что жен-

щина на пустом месте может сделать скандал, обед и прическу. Доказательством правильности этого изречения послужит наша книга, в которой собраны рецепты блюд, не требующие много времени на приготовление, но в то же время отвечающие принципам здорового и полноценного питания.

Состоит книга из 5 частей. В первой из них вы найдете информацию о полезных веществах, входящих в состав многих продуктов, узнаете, как можно быстро и красиво накрыть на стол, как ускорить процесс приготовления обеда, какое значение в «поварском искусстве» играют приправы и соусы, получите ряд полезных советов, которые пригодятся вам во время приготовления обеда.

Основной массив книги составляют рецепты блюд. Несмотря на то, что сейчас в магазинах можно в любое время года найти все что угодно, даны рецепты с учетом сезонных особенностей питания. Ведь далеко не каждая семья может покупать зимой свежие овощи и фрукты. Чаще всего народ заготавливает овощи на зиму различными способами: консервированием, сушкой, замораживанием и т. д. Поэтому мы предлага-

ем вам рецепты блюд, компоненты для которых легче всего найти в определенное время года.

Обязательным элементом почти каждого обеда, вне зависимости от времени года, являются блюда из овощей и фруктов, так как не секрет, что они очень богаты витаминами, минеральными веществами, легко усваиваются организмом, а значит, полезны для здоровья. Кроме того, в книге даны рецепты блюд, приготовленных из черствого белого и ржаного хлеба, из отварного картофеля, простокваши, т. е. из тех продуктов, которые мы иногда обходим своим вниманием, считаем уже непригодными для приготовления пищи.

Ни в коем случае не переживайте, если какого-то из названных компонентов, необходимого для приготовления того или иного блюда, у вас нет, почувствуйте в себе задатки экспериментатора, не бойтесь фантазировать, заменяя недостающий ингредиент каким-нибудь другим. Результатом ваших усилий станет новый вариант блюда, которым вы с гордостью сможете похвастаться перед своими знакомыми.

То обстоятельство, что в этой книге даны рецепты блюд, не требующих много времени на при-

готовление, нисколько не говорит о том, что они пригодны только для повседневных, будничных обедов. Тот, кто предпочитает принимать гостей, общаясь с ними при этом, а не кормить их разносолами и не бегать постоянно на кухню за очередным подоспевшим блюдом, кто вообще не любит долго находиться на кухне, найдет здесь рецепты блюд, которые не стыдно подать гостям, а также которыми вполне можно побаловать своих близких и себя, потому что они вкусны и питательны.

Приятного аппетита!

Часть I

ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ

В этой части книги мы расскажем о тех маленьких секретах, которые должна знать каждая хозяйка: что такое здоровое питание, как быстро и красиво накрыть на стол, оформить приготовленное вами блюдо, ведь даже банальную манную кашу можно подать с шиком.

Особое внимание мы уделили тем приемам, с помощью которых вы сможете практически мгновенно приготовить обед.

Отдельная глава посвящена приготовлению соусов и использованию приправ. Ни для кого не секрет, что они могут кардинально изменить вкус хорошо известных блюд.

Глава 1. СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Во время еды человек восполняет необходимое для жизнедеятельности количество энергии. В течение дня человеку в среднем требуется от 2700 до 2900 ккал. Правда, нередко любители поесть превышают эту норму, что, естественно, ведет к появлению избыточного веса. Не меньший вред здоровью человека наносит и однообразное питание. Поэтому старайтесь, чтобы обеденный рацион вашей семьи был, во-первых, разнообразным, а во-вторых — максимально усваивался организмом. Последнее возможно лишь при определенном сочетании белков, жиров и углеводов в комплексе с витаминами и минеральными солями. Так, например, помните, что содержащиеся в хлебе белки не будут усваиваться вашим организмом,

если в рационе отсутствуют белки животного происхождения (белки мяса, молока, яиц, рыбы).

По мнению специалистов, для здорового человека наиболее приемлемым является считать такой режим питания, при котором соотношение белков, жиров и углеводов будет близко к 1 : 1,2 : 4. А его суточный рацион может быть примерно таким:

— белки — 80–90 г;

— жиры — [illegible] растительных и животных;

— углеводы — [illegible] 100 г сахара);

— кальций — 800 мг;

— фосфор — 1200 мг;

— железо — 114 мг;

Витамины: А — 1,5 мг, В — 1,7 мг, B_2 — 1,2 мг, С — 70 мг.

Отметим, что в 1 г жиров содержится 9,0 ккал, в 1 г белков — 4,0 ккал, в 1 г углеводов — 3,75 ккал.

Белки, как известно, могут быть животного и растительного происхождения. К животным белкам относятся сыр, мясо, рыба, яйца, молоко, творог и др. К растительным — бобовые, хлеб, картофель,

Углеводы чаще всего в организм человека поступают в концентрированном виде: с сахаром, сладостями, хлебобулочными изделиями, выпеченными из муки мелкого помола. Очень большое количество углеводов содержится в овощах и фруктах. Кроме того, в состав этих продуктов входит клетчатка, пектиновые вещества, различные витамины и минералы, которые также необходимы для нормального сбалансированного питания человека.

Что касается витаминов, то они, как всем известно, содержатся как в пище растительного, так и животного происхождения.

Витамин А человек потребляет с яичными желтками, молоком, сметаной, маслом, сыром, печенью, рыбой, морковью, ягодами, помидорами, абрикосами, щавелем, салатом, зеленым луком. Поскольку витамин А относится к разряду жирорастворимых витаминов, то лучше всего он усваивается организмом в сочетании с жиром. Поэтому, подавая на десерт ягоды или абрикосы, залейте их взбитыми сливками, а листья зеленого салата полейте растительным маслом или сметаной.

Витаминами группы В богаты черный хлеб, гречка, перловка, овсяные хлопья, бобы, мясо,

яйца, грибы. Так как витамины группы В очень хорошо растворяются в воде, то, употребляя в пищу вышеперечисленные продукты, используйте и ту жидкость, в которой они замачивались или варились.

Витамин С содержится в лимонах, ягодах шиповника, черной смородине, крыжовнике, капусте, зеленом луке, щавеле, хрене, зеленом горошке, картофеле и т. д. Под воздействием кислорода, во время длительного нагревания или нахождения в воде, под влиянием солнечных лучей витамин С быстро разрушается. Это обстоятельство необходимо учитывать, поэтому, занимаясь подготовкой овощей к варке или жарению, не помещайте их в воду в очищенном виде на долгое время. При варке обязательно закрывайте кастрюлю крышкой и следите, чтобы огонь не был сильным. Оставшуюся после приготовления воду не надо выливать, используйте ее для приготовления других блюд — супов и соусов.

Еще одно важное замечание: блюда, в состав которых входит большое количество витамина С, готовьте только для одной трапезы, так как в результате хранения и дальнейшего разогревания теряется значительная часть этого витамина.

Витамин D, особенно необходимый для детского организма, входит в состав яичного желтка, молока, икры, печени.

Витамин Е встречается в подсолнечном масле, субпродуктах, бобовых, моркови, яичных желтках. При этом он очень хорошо сохраняется при высокой температуре, но распадается в щелочной среде.

Витамин К содержится в зеленых листьях салата, шпината, брюкве, тыкве. Под воздействием жиров он растворяется. Поэтому блюда, в которые входят эти продукты, заправляйте растительным маслом, майонезом или сметаной.

Вместе с пищей в наш организм попадают различные минеральные вещества, также необходимые для поддержания нашей жизнедеятельности. Например, железо входит в состав яичных желтков, зеленых овощей, темно-красного мяса, говяжьих легких и печени, черного хлеба, стручковых овощей, красных ягод. Йод, играющий большую роль в синтезе гормона щитовидной железы, содержится в морских продуктах, яйцах, чесноке, капусте. Кобальт, который способствует обновлению состава крови, образованию витамина B_2, поступает в организм человека с овощами, рыбой, орехами, черным хлебом.

Глава 2. И ВИД ОБЕДЕННОГО СТОЛА ВЫЗЫВАЕТ АППЕТИТ

Аппетит, хорошее усвоение пищи зависят не только от качества того или иного блюда, но и от того, насколько красиво и эстетично оно оформлено, как выглядит обеденный стол, какая атмосфера царит во время трапезы. Конечно, очень трудно учесть все эти аспекты, когда у вас ограничено время или когда неожиданно нагрянули гости, а вы не знаете, чем их угостить. Если же разобраться, то на все это требуется не так уж и много времени.

Начнем с сервировки. Вам вовсе не обязательно ежедневно сервировать стол по всем правилам и со всеми «прибамбасами». Главное, следите за тем, чтобы стол был всегда застелен либо чистой и хорошо выглаженной скатертью, либо свежей клеенкой. Если же у вас нет под рукой чистой

скатерти, а клеенку, честно говоря, пора бы давно заменить, то придать столу опрятный вид можно, положив под каждую тарелку небольшую салфетку, контрастирующую с цветом клеенки.

Можно подобрать скатерть или клеенку под цвет обоев и штор. Если же ваша кухня или столовая оформлена в бледных тонах, советуем вам постелить на стол что-то яркое — это оживит вашу кухню.

В центр стола поставьте небольшой букетик цветов, причем они могут быть и неживыми. На прилавках магазинов сейчас можно найти такие искусственные цветы, что их не отличишь от настоящих.

Если же к вам пришли гости, слывущие ярыми поборниками этикета, возьмите их к себе в помощники и, вооружив всем необходимым, предоставьте возможность самим сервировать стол. Таким образом вы и гостей займете, и у вас хлопот будет поменьше.

Согласитесь, что аппетит необходимо поддерживать на протяжении всего обеда. А это значит, что надо постоянно следить за чистотой и порядком на столе. Необходимая посуда всегда должна быть под рукой, лишние и освободившиеся та-

релки и приборы без промедления убирайте со стола, так как стол, загроможденный посудой, выглядит неэстетично.

Простота и изящество — вот два основных критерия, которых вы должны всегда придерживаться *(рис. 1)*.

Как уже было сказано, красиво выглядеть должен не только обеденный стол, но и та еда, которая на нем стоит. Поэтому, как бы вы ни торопя-

Рис. 1. Сервированный стол.

лись, обратите внимание на то, как оформлено то или иное кушанье. И не бойтесь здесь дать волю своему воображению, используйте различные сочетания форм и цветов продуктов.

Ломтики красного или желтого помидора будут очень красиво смотреться в соседстве с зелеными дольками яблока или нарезанными кружочками огурца. Даже самое невзрачное блюдо, оформленное таким образом, не сможет не привлечь к себе внимания ваших домашних. Не забывайте о перце и его разнообразной цветовой гамме. Для украшения подойдет и свежий, и маринованный перец, нарезанный кружочками, соломкой, дольками. Замечательно, если у вас есть терки, с помощью которых можно декоративно нарезать овощи и украсить ими салат, кусочки нарезанного мяса и т. д. Для украшения блюд из мяса, рыбы, яиц и т. п. некоторые хозяйки применяют ягоды и фрукты, например лимоны, апельсины, сливу, крыжовник и т. д. Очень красиво будет смотреться блюдо, украшенное нарезанным кружочками яйцом с маленьким ломтиком редиса, красного перца, помидора или просто посыпанное зеленью. В крайнем случае у вас всегда найдется под рукой

пучок какой-нибудь зелени, которая не только украсит приготовленное к обеду блюдо, но и придаст ему новый оттенок вкуса, аромата.

Если у вас дома есть миксер, то сладкие запеканки, кексы, пудинги, печенье можете украсить взбитым яичным белком. Это и вкусно, и быстро. Не менее аппетитно они будут смотреться и в том случае, если вы их украсите измельченными орехами, изюмом, сахарной пудрой.

Самое главное — не бойтесь экспериментировать. Наградой за творческие муки станут одобрительные и восхищенные возгласы ваших домашних и гостей, а также пустые тарелки после обеда.

Глава 3. КАК СЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ И БЫСТРО ПРИГОТОВИТЬ ОБЕД

Теперь поговорим о том, что можно сделать для того, чтобы приготовление еды заняло у вас минимум времени. Для начала обсудим содержимое вашего продуктового шкафа и холодильника. Очень часто вопрос о том, что будет сегодня на обед, решается, исходя из того, какие продукты есть в доме на данный момент. Надо сказать, что такая постановка вопроса не поможет вам ускорить приготовление обеда, не обеспечит вашу семью сбалансированным и разнообразным питанием. Поэтому выделите в своем рабочем графике время для похода на рынок и закупки продуктов.

Закупать продукты можно на неделю или на месяц вперед, как вам удобнее, а затем по мере необходимости прикупать недостающие, напри-

мер хлеб, молоко, творог и т. д. Конечно, трудно сказать, сколько и какие продукты потребуются вам в течение этого периода. Многие хозяйки в этом случае просто полагаются на свой опыт, зная аппетит и потребности своих домашних, другие, на наш взгляд, поступают более мудро и, прежде чем отправиться на рынок, составляют примерное меню будущих обедов, а уже исходя из этого делают те или иные покупки. В любом случае старайтесь, чтобы всегда у вас дома были такие продукты, как мука, сахар, макароны, несколько видов круп, чай, кофе, по крайней мере по одной банке рыбных, мясных или овощных консервов, растительное, сливочное масло или маргарин. Уже этот список продуктов не даст вашей семье умереть от голода и поможет вам накормить неожиданно пришедших гостей.

Отправляясь на рынок, обязательно обратите внимание на предлагаемый широкий ассортимент полуфабрикатов, которые помогут вам приготовить обед за считанные минуты.

Быстро приготовить бульон вы можете с помощью бульонных кубиков. Пара минут — и вот говяжий, свиной, куриный или грибной бульон пе-

ред вами. Осталось порезать картошечку, поджарить лук с морковкой — горячее блюдо готово. Думаете о том, что подать на второе? Товаропроизводители предлагают вам несколько видов котлет, пельменей, вареников быстрого приготовления. Как говорится, выбирай по вкусу, а затем на сковородку — и на стол. Захотели побаловаться блинами — тоже можно, вам какие: с творогом или с мясным фаршем. Блины вообще готовить не надо, разогрел, налил в чашку чай — и все.

Не пренебрегайте супами из пакетиков и вермишелью быстрого приготовления. Никто не заставляет вас строго следовать написанной на упаковке рекомендации по приготовлению. Это ведь только рекомендация, а вы вправе добавить в этот рецепт что-то свое и, например, сварить из одного пакетика лапши суп для всей семьи. А для приготовления десерта используйте уже готовые коржи, начинку выберите по своему вкусу.

Можно приготовить обед и с помощью консервов. Особенно это удобно летом, когда продолжительная работа у плиты обременяет хозяйку. Мясные и рыбные консервы можете использовать для приготовления различных супов, тушеных и за-

печеных блюд. Овощные консервы можете употреблять либо в холодном виде, либо как составную часть для тушения или приготовления супов вместо соответствующих свежих овощей.

Приготовить полуфабрикаты можно и самим. И здесь вашим первым и незаменимым помощником будет холодильник и морозильник. Вы купили мясо? Разделите его на отдельные порции: что-то на суп, что-то на жаркое, что-то перекрутите на фарш и уберите в морозильник. Точно так же поступите и с рыбой: какая-то часть пойдет на уху, другая — на заливное. Заранее можно сформовать котлеты, слепить пельмени и вареники. Замороженные, они могут храниться достаточно долго.

Прекрасно, если у вас есть свой приусадебный участок, который снабжает своих трудолюбивых владельцев свежими овощами, ягодами и фруктами с мая по октябрь. Будучи экономной хозяйкой, старайтесь использовать дары природы в полном объеме. Помните, что заморозить вы можете не только мясо или рыбу, но овощи, ягоды и фрукты тоже. При этом замороженные продукты практически не теряют свой состав витаминов, а время их приготовления сокращается втрое. Для пос-

ледующего употребления вам даже не надо их размораживать. Замораживайте овощи и ягоды всякий раз, привозя их с садового участка, даже если их не очень много. Например, вы привезли урожай для еды, для консервирования или соления. Если у вас не хватило времени обработать все овощи и ягоды, остатки заморозьте. Ведь заморозить овощи или ягоды гораздо быстрее и менее обременительно, чем возиться с банками, стерилизовать и т. д.

Существует несколько условий правильной заморозки продуктов, которые вам необходимо знать. Перед тем как положить овощи или ягоды в морозильник, вымойте их и тщательно упакуйте. Для этого можете использовать полиэтилен, фольгу, а также различные емкости из полистирола. При этом учтите, что упаковочный материал не должен иметь посторонних запахов, а также пропускать воду и воздух, поскольку, во-первых, при контакте с воздухом некоторые продукты (овощи, фрукты) окисляются, а во-вторых, при поглощении воздухом паров влаги из открытых продуктов на стенках морозильной камеры образуется иней. Овощи можно нарезать для различ-

ных целей: для зимних салатов, для супов, для гарниров, и в таком виде сложить в морозильник. Тогда в момент приготовления пищи вам нужно будет только разморозить их — и они готовы к употреблению. Храните замороженные продукты при температуре −15−20 °С. Помните, что качество замораживания зависит от скорости снижения температуры: чем быстрее происходит процесс замораживания, тем меньше нарушается естественная структура мякоти и вкусовые качества плодов.

Домашними полуфабрикатами можно считать и все запасы на зиму: овощные салаты, консервированные помидоры, огурцы, сладкие компоты, сиропы, перетертые фрукты и ягоды и, конечно, замороженные овощи и фрукты. Поэтому действуйте по пословице: «Готовь сани летом, а телегу — зимой». Баночка салата или лечо хорошо выручит вас зимой, а весной поможет побороть авитаминоз.

Ежедневно готовить обед — задача невыполнимая для тех, кто совмещает ведение домашнего хозяйства с работой. Попробуйте готовить одно блюдо с расчетом на два или три дня. Используйте свой холодильник «на полную катушку».

Сварите большую кастрюлю бульона. Необходимое на данный момент количество отлейте, а остальное перелейте в банку и, закрыв крышкой, поставьте в холодильник. В последующие дни вы сможете его использовать для приготовления различных горячих блюд.

Отварное мясо выньте из бульона и переложите в чистую посуду, закройте крышкой и храните в течение нескольких дней (2–3), используя для приготовления вторых блюд или закусок. Вы можете разогреть его в бульоне и подать вместе с овощным гарниром, можете нарезать мясо ломтиками, обмакнуть в сырое яйцо, обвалять в панировочных сухарях и поджарить, можете залить соусом и запечь, приготовить из него фарш и использовать в качестве начинки для блинчиков и т. д.

Отваривайте овощи в таком количестве, чтобы их можно было использовать и на следующий день. При этом, чтобы овощи не потеряли своих вкусовых качеств, не снимайте с них кожуру.

Очень удобно оставлять на следующий день гарнир, например макароны, рис, гречневую кашу. Они замечательно сохраняются в холодильнике и нисколько не теряют питательной ценнос-

ти при подогревании. А чтобы гарнир не приелся, готовьте разные соусы, сегодня, например, грибной, а завтра — чесночный.

Быстро приготовить то или иное блюдо можно и с помощью микроволновой печи. Возможности этой современной техники очень большие: она и варит, и жарит, и парит, и разогревает и даже размораживает. Мясные и рыбные блюда, приготовленные в этой замечательной печи, получаются очень ароматными, мягкими и сочными. Кроме того, если вы всего на пару минут положите в микроволновую печь черствый хлеб, то он превратится в свежий. Единственный недостаток этой чудо-техники — в ней нельзя приготовить суп.

Не стоит забывать и о скороварке. Благодаря создаваемой в ней высокой температуре пища готовится за считанные минуты.

Глава 4. ПРИПРАВЫ И СОУСЫ

Согласитесь, что необходимым компонентом каждого блюда является приправа. Одно и то же блюдо будет иметь разный вкус, если каждый раз вы будете добавлять в него новые специи. Например, хорошо всем известный картофельный суп может иметь до двадцати различных вкусовых вариантов в зависимости от того, какая приправа была использована при его приготовлении. Правда, экспериментируя с приправами, не забывайте об одном «но», а именно: запах приправы не должен перебивать вкус основных продуктов.

Если к обеду приготовлена холодная рыба или какое-либо мясное блюдо, то сделайте приправу на основе майонеза, смешав его с 1–2 столовыми ложками тертого хрена. Если ваши домашние — лю-

бители острого, добавьте в майонез немного томатной пасты. В том случае, если для приготовленного кушанья понадобился кисло-сладкий соус, положите в майонез яблочный джем или тертое яблоко.

Приправой для бульона вам послужат морковь, лук, сельдерей, петрушка, перец, лавровый лист, укроп, огуречная мята.

Очень вкусным получится суп, если вы добавите в него тмин, эстрагон, паприку, лук, петрушку, сельдерей, бобовую мяту, базилик, перец, лавровый лист, сушеные грибы, томатную пасту, лимон, сыр.

В качестве приправы для овощных блюд используйте лук, эстрагон, тмин, перец, петрушку, майоран, бобовую мяту, базилик, перец, семена горчицы (для квашеной капусты), томатную пасту.

В соус можете положить петрушку, перец, зеленый лук, горчицу, семена горчицы, лавровый лист, майоран, мускатный орех, хрен, базилик, эстрагон, кориандр, томатную пасту, лимон, лимонную мелиссу, укроп.

Блюда из яиц приправляйте луком, томатной пастой, горчицей, перцем, паприкой, петрушкой, кориандром, укропом, майонезом.

Блюда из картофеля будут вкуснее, если вы добавите в них лук, петрушку, перец, томатную пасту, мускатный орех, тмин, укроп, эстрагон.

Подавая к столу макароны, заправьте их луком или томатной пастой, перцем или сыром.

В качестве приправы для сладких блюд и изделий из теста применяйте ванилин, лимонную и апельсиновую цедру, лимонную мелиссу, мяту, корицу, миндаль, орех, имбирь, гвоздику, тмин, шафран.

Для приготовления многих блюд требуется тот или иной соус. В поварском искусстве он играет не менее важную роль, чем приправы, поскольку также влияет на вкусовые качества приготовленного вами блюда.

Все известные «профессорам» кулинарии соусы можно разделить на горячие, холодные и сладкие.

ГОРЯЧИЕ СОУСЫ

Эти соусы создают удивительные вкусовые композиции в сочетании с различными блюдами. Их можно использовать для мясных, рыбных, мучных блюд, блюд из овощей. Советуем вам употреблять только свежеприготовленные соусы,

так как соус, который несколько часов находился в холодильнике, а потом был вами разогрет, теряет большую часть своего аромата и вкуса.

Коричневый соус

Ингредиенты. 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, 1 столовая ложка сметаны, 0,5 л бульона или воды, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Сливочное масло растопите в чистой кастрюле, добавьте муку и обжарьте, чтобы она приобрела светло-коричневый цвет. Влейте бульон (можно использовать бульонный кубик) или воду, размешайте и, помешивая, проварите на медленном огне, положите сметану, соль, лавровый лист и перец.

Горчичный соус

Ингредиенты. 2 столовые ложки маргарина, 2 столовые ложки муки, 0,5 л бульона (используйте бульонные кубики), 1 или 2 столовые ложки горчицы, 1 яйцо (желток), лимонный сок, 1 столовая ложка сметаны, зелень, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления. Маргарин растопите и доведите до кипения. Добавьте муку и, помешивая, спассеруйте ее. Когда мука станет золотистого цвета, влейте бульон, положите соль, сахар, вскипятите. Затем добавьте лимонный сок и горчицу, предварительно смешанную с желтком и сметаной, и, не доводя до кипения, снимите кастрюлю с огня. Заправьте измельченной зеленью.

Томатный соус

Ингредиенты. 2 столовые ложки жира, 1 столовая ложка муки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, 0,5 л бульона или воды, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Лук и корень петрушки измельчите, натрите морковь и все это положите в кастрюлю с разогретым жиром, спассеруйте. Добавьте муку, а когда она прогреется — воду или бульон (для быстроты приготовления используйте бульонный кубик). Варите соус в течение 10–15 минут, затем процедите, заправьте томатной пастой, посолите и снова поставьте на огонь.

Белый соус

Ингредиенты. 2 столовые ложки масла, 2 столовые ложки муки, 0,5 л бульона (овощного, мясного, рыбного) или молока, 1 столовая ложка сметаны, зелень, соль, горчица.

Способ приготовления. Обжарьте муку в масле, разведите бульоном и проварите на медленном огне, положите соль, сметану, горчицу, измельченную зелень.

Сырный соус

Ингредиенты. 50 г маргарина или сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 0,5 л молока или бульона, приготовленного на основе бульонного кубика, 100 г тертого сыра, соль, тмин по вкусу.

Способ приготовления. Муку обжарьте в жире, разведите бульоном или молоком, положите сыр, молотый тмин и соль. Прокипятите.

Соус из репчатого лука

Ингредиенты. 3 столовые ложки жира, 2 столовые ложки муки, 2 луковицы, 500 мл бульона

(не забывайте про бульонные кубики) или воды, 2 столовые ложки сметаны, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Колечками нарежьте лук, обжарьте в предварительно разогретом жире. Когда лук станет золотистым, переложите его в другую посуду, а в сковородку положите муку и спассеруйте, затем добавьте бульон или воду и немного проварите. В конце приготовления положите сметану, лук, соль и перец.

Грибной соус

Ингредиенты. 50 г сливочного масла, луковица, 6–8 грибов (можно сушеные), 1 столовая ложка муки, 0,5 л бульона (можно из кубика) или воды, 2 столовые ложки сметаны, зелень, соль и молотый перец по вкусу.

Способ приготовления. Лук и грибы измельчите и обжарьте. Добавьте муку и после того, как она прогреется, влейте бульон, положите соль, перец, зелень и последней — сметану. Плохой соус может испортить впечатление даже от безукоризненно приготовленного угощения. В том случае, если вы используете для приготовления соуса сушеные грибы, их необходимо сначала замочить,

а потом отварить. Грибной отвар вместе с нарезанными грибами положите в соус.

Соус из кильки

Ингредиенты. 2 столовые ложки жира, 2 столовые ложки муки, 0,5 л бульона (можете использовать бульонный кубик), 4 кильки, 2 столовые ложки сметаны, лимонный сок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. В жире обжарьте муку, когда она станет золотистого цвета, влейте бульон и варите на медленном огне. Кильку вычистите, протрите сквозь сито и положите в бульон. Добавьте перец и лимонный сок. Когда соус будет готов, положите сметану.

Сметанный соус

Ингредиенты. 2 столовые ложки масла, 1 столовая ложка муки, 1 стакан бульона (для быстроты приготовления используйте бульонный кубик), 1 стакан сметаны, зелень, соль и молотый перец по вкусу.

Способ приготовления. Масло растопите и обжарьте в нем муку. Сняв кастрюлю с огня, часть

ми положите в нее бульон и снова поставьте на огонь. Добавьте сметану, соль, перец. Когда соус будет готов, добавьте измельченную зелень.

Соус сметанный с хреном

Ингредиенты. 1 стакан сметанного соуса, хрен, лимонный сок или уксус по вкусу.

Способ приготовления. Добавьте в сметанный соус тертый хрен, лимонный сок или уксус. Проварите.

Соус сметанный с томатом

Ингредиенты. 1 стакан сметанного соуса, 1 чайная ложка сливочного масла, 2–3 столовые ложки томатной пасты.

Способ приготовления. Обжарьте в масле томатную пасту, положите сметанный соус и проварите.

Соус из петрушки или укропа

Ингредиенты. 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 1 стакан молока, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления. Масло растопите в кастрюле, положите муку и обжарьте. Помешивая, медленно влейте молоко и варите на слабом огне в течение 3 минут.

Когда соус будет готов, добавьте измельченную зелень.

Молочный соус

Ингредиенты. 1 стакан молока, 0,5 столовой ложки крахмала, 1 столовая ложка масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. 0,5 стакана молока вскипятите. В оставшемся молоке разведите крахмал, после чего перелейте его в горячее молоко. Помешивая, доведите до кипения. Положите масло, измельченную зелень и соль.

ХОЛОДНЫЕ СОУСЫ

Холодные соусы имеют свой приятный специфический вкус. Помните о том, что все компоненты, входящие в состав соусов, надо тщательно перемешивать. Эти соусы обычно подают ко вторым блюдам или холодным закускам.

Соус из хрена

Ингредиенты. 1 стакан сливок, 3 столовые ложки тертого хрена, 1 яблоко, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления. С помощью миксера взбейте сливки, положите тертые хрен и яблоко. Добавьте сахар и соль. Сливки можете заменить сметаной. Взбивать сметану не надо.

Яблочный соус

Ингредиенты. 2 кислых яблока, 4 столовые ложки растительного масла, лимонный сок, 1 чайная ложка горчицы, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Натрите яблоки на мелкой терке, положите лимонный сок, горчицу, масло, соль, сахар, как следует все перемешайте.

Салатная заправка

Ингредиенты. 1 стакан 3%-ного уксуса, 2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка соли, 0,5 стакана растительного масла, молотый перец, зелень.

Способ приготовления. Смешайте уксус с растительным маслом, положите соль, сахар, перец

и измельченную зелень. Храните соус в прохладном месте и обязательно в закрытой посуде.

Винегретная заправка

Ингредиенты. 5 столовых ложек растительного масла, 3 столовые ложки уксуса, 2 чайные ложки горчицы, 1 луковица, зелень петрушки, соль, сахар, перец по вкусу.

Способ приготовления. В горчицу положите частями растительное масло, соль, сахар, молотый перец, натертый на терке лук, уксус, измельченную зелень. Тщательно все перемешайте.

Соус с зеленым луком

Ингредиенты. 100 г черствого белого хлеба, молоко, 3 яйца, 100 г растительного масла, лимонный сок, зеленый лук, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Хлебный мякиш замочите в молоке, когда он набухнет протрите через сито, добавив в него два сваренных вкрутую желтка. Положите 1 сырой желток, масло, сок лимона, большое количество измельченного зеленого лука, сахар, соль, перец.

Соус яблочный с хреном

Ингредиенты. 1–2 кислых яблока или 0,5 стакана яблочного пюре, 1–2 столовые ложки тертого хрена, 2 столовые ложки сметаны или майонеза, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Натрите на мелкой терке кислые яблоки или используйте яблочное пюре. Положите тертый хрен, майонез (сметану), соль, сахар.

Чесночный соус

Ингредиенты. 1 головка чеснока, 0,5 стакана насыщенного мясного бульона, соль.

Способ приготовления. Чеснок пропустите через пресс и растолките с солью, затем тщательно перемешайте с бульоном.

Соус из красной смородины

Ингредиенты. 4 столовые ложки красной смородины, 4 столовые ложки майонеза или растительного масла, 2 чайные ложки горчицы, соль, сахар, лимонная или апельсиновая цедра.

Способ приготовления. Масло или майонез смешайте с горчицей, добавьте тертую цедру.

Влейте сок смородины, положите соль, сахар, тщательно перемешайте.

Орехово-чесночный соус

Ингредиенты. 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 2 ломтика белого хлеба, 0,5 стакана растительного масла, молоко, столовая ложка сока лимона, зелень, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. В молоке замочите хлеб, когда он набухнет, отожмите и взбейте с помощью миксера. Орехи поджарьте и измельчите, соедините с хлебной массой. Добавьте масло, лимонный сок, тертый чеснок, перец и соль.

Творожный майонез

Ингредиенты. 100 г творога, 0,5 стакана молока, 5 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Соедините молоко, масло и творог. Данную массу взбейте миксером. Положите соль, сахар, лимонный сок.

СЛАДКИЕ СОУСЫ

Сладкие соусы подавайте к столу вместе с густым киселем, кашей, муссом, сладкой запеканкой, пудингом, кексом или печеньем. Приготовить их нетрудно и достаточно быстро. В качестве основного компонента можете использовать соки, молоко, фруктовое пюре, готовый концентрат киселя и т. д.

Фруктовый соус

Ингредиенты. 100 г любого фруктового пюре или мармелада, 0,5 л кипяченой воды, лимонная или апельсиновая цедра.

Способ приготовления. В пюре добавьте воду, тертую цедру. Перемешайте. Если вместо фруктового пюре вы взяли мармелад, то сначала разомните его и только потом добавьте воду.

Кофейный соус

Ингредиенты. 0,5 л воды, 4 чайные ложки кофе, 4 чайные ложки сахара, 2 чайные ложки картофельного крахмала, щепотка ванилина.

Способ приготовления. Воду вскипятите, после чего положите в нее кофе, сахар, ванилин. Ког-

да кофейный раствор настоится, процедите ее через марлю. Крахмал разведите в холодной воде и перелейте его в кофейный раствор, который затем поставьте на огонь и доведите до кипения, постоянно помешивая. Подавайте к столу охлажденным.

Взбитый яблочный соус

Ингредиенты. 0,5 л яблочного сока, 3 яйца, сахар, лимонная кислота, 2 чайные ложки картофельной муки.

Способ приготовления. Миксером взбейте яйца с сахаром, соедините с крахмалом и подогретым яблочным соком. Кастрюлю со смесью поставьте на водяную баню. Взбивайте смесь до тех пор, пока она не загустеет.

В конце приготовления добавьте немного лимонной кислоты или лимонного сока.

Сладкий молочный соус

Ингредиенты. 0,5 л молока, 1 столовая ложка муки, 1 яйцо (желток), 1 столовая ложка сахара, щепотка ванилина.

Способ приготовления. Разотрите желток с сахаром и мукой и смешайте с 0,5 стакана молока. Остальную часть молока доведите до кипения, положите в него приготовленную смесь, ванилин и, помешивая, прогрейте.

Взбитый лимонный соус

Ингредиенты. 1 стакан воды, 2 яйца, 1 лимон, 3 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка крахмала.

Способ приготовления. В кастрюлю с водой положите сахар, крахмал, сок лимона и яйца и все это перемешайте. Кастрюлю со смесью поставьте на водяную баню и взбейте. Подавайте к столу горячим или охлажденным.

Густой шоколадный соус

Ингредиенты. 1 стакан воды, 1 столовая ложка сливочного масла, 100 г сахара, 200 г шоколада.

Способ приготовления. В кастрюле вскипятите воду с добавленными в нее сахаром и маслом. Положите кусочки шоколада, после чего прогрейте на водяной бане до растворения шоколада.

Ванильный соус

Ингредиенты. 0,5 л молока, 2 желтка, 1 столовая ложка сахара, щепотка ванилина.

Способ приготовления. С помощью миксера взбейте желтки с сахаром. Вскипятите молоко и постепенно влейте его в яичную массу. Кастрюлю со смесью поставьте на водяную баню и прогревайте до тех пор, пока соус не станет густым. Добавьте ванилин.

Глава 5. МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ

✓ Чтобы сохранить свежесть овощей при хранении в холодильнике как можно дольше, контейнер застелите бумагой, а вместе с овощами поместите сухую губку, которая будет впитывать лишнюю влагу.

✓ Перед тем как положить свежие огурцы в холодильник, заверните их в бумагу, и в течение нескольких дней они сохранят свои вкусовые качества.

✓ Учтите, что зеленый салат, укроп, петрушку, сельдерей нужно хранить в холодильнике в посуде с плотно закрытой крышкой.

✓ Клубника относится к числу скоропортящихся продуктов. Храните ее в пластмассовых или стеклянных банках. Перекладывая ягоды в эти

емкости, следите за тем, чтобы они не помялись. Время от времени клубнику обязательно перебирайте, удаляя подпорченные ягоды.

✓ Чтобы свежие помидоры сохранили свой аромат, не храните их в холодильнике.

✓ Для хранения розмарин и тимьян разложите по пучкам и высушите, оставив в подвешенном состоянии на 2 недели в сухом затемненном месте.

✓ Если вы хотите сделать запасы базилика, шалфея или мяты, то сначала их вымойте, затем обсушите, после чего залейте растительным маслом.

✓ Вымытые и немного высушенные укроп, эстрагон, мелиссу залейте уксусом — и в течение всей зимы вы обеспечите себя и свою семью замечательной приправой.

✓ Если вы хотите сохранить бульон в холодильнике в течение нескольких дней, процедите его и перелейте в чистую стеклянную банку.

✓ Чтобы продлить срок хранения купленного фарша, поджарьте его сразу же в день покупки, тогда он не испортится в холодильнике 1–2 дня.

✓ Чтобы оставшийся желток сохранился на 1–2 дня, залейте его водой и положите в холодильник.

✓ Чтобы продлить срок хранения молока, добавьте в него при кипячении сахар (половина столовой ложки сахара на 1 л молока) или соду на кончике ножа.

✓ Чтобы продлить срок хранения растительного масла, добавьте в посуду, где оно хранится, несколько фасолин.

✓ Чтобы неиспользованная половина луковицы не пропала, смажьте срез жиром и используйте луковицу по мере необходимости.

✓ Помните, что замороженные продукты в морозильной камере можно хранить достаточно длительное время: импортное сливочное масло — 6 месяцев, молоко — 3, сырое мясо — 6, сырую рыбу — 4, овощи и фрукты — 12.

✓ Если хотите в течение всего года добавлять в приготовленные вами блюда свежий укроп, петрушку и т. д., заморозьте их. Для этого сначала измельчите зелень, после чего положите в емкости для льда и заморозьте. Зелень сохранит свои вкусовые качества в течение 6–8 месяцев.

✓ Чтобы ягоды после размораживания не стали дряблыми, их можно заморозить в сахарном сиропе, который готовится следующим образом:

сахар просейте и высыпьте в чистую и сухую посуду, залейте водой в соотношении 1 : 2, поставьте на огонь и периодически помешивайте. Когда сахар полностью растворится, добавьте яичный белок (1 белок на 2,5 кг сахара). Доведите сироп до кипения, пену удалите с помощью чистой ложки. Остывший сироп процедите, а затем залейте им ягоды.

✓ Морские продукты, птицу и мясо следует замораживать не позднее чем через 3–6 часов после покупки.

✓ Чтобы ускорить размораживание рыбы, положите ее в кастрюлю с подсоленной холодной водой, тогда она не только быстрее разморозится, но и сохранит важные для человека микроэлементы и минералы.

✓ Мясной фарш может храниться длительное время в замороженном виде. Чтобы не пришлось каждый раз размораживать всю массу, разложите ее небольшими порциями в отдельные пакеты (для котлет, запеканок, супов).

✓ Чтобы в замороженном мясе сохранилось больше питательных веществ, размораживайте его постепенно, переложив из морозилки в холодильник.

✓ Чтобы мясо не потеряло сочность и свежесть, не замораживайте его вторично.

✓ Чтобы во время варки овощей сохранилось как можно больше витаминов, варите их в одной посуде, а бульон используйте для приготовления других блюд.

✓ Чтобы сохранить витамины, содержащиеся в овощах и фруктах, отваривайте их в кожуре, неочищенными.

✓ Чтобы в салате в большем количестве сохранился витамин С, сразу после приготовления добавьте в него несколько капель уксуса или сока лимона.

✓ Чтобы в овощах после варки сохранилось как можно больше питательных веществ, готовьте их в эмалированной посуде.

✓ Чтобы ускорить время приготовления фаршированных овощей, начиняйте их заранее, тогда вам нужно будет только запечь их.

✓ Ваш картофель уже немного поджарился, появилась румяная корочка, но еще сыроват, а ваши родные умирают от голода — добавьте в сковороду немного кипяченой воды, накройте сковородку крышкой и убавьте огонь. Через пару минут можете подавать картофель на стол.

✓ Если вы хотите быстрее отварить картофель, положите в воду столовую ложку маргарина или кусочек масла.

✓ Овощной салат станет сытнее, если вы добавите в него поджаренные кубики салями или орехи.

✓ Чтобы белки быстрее взбивались, добавьте немного лимонной кислоты или соли.

✓ Чтобы шницели быстрее поджарились и были нежнее, старайтесь делать их толщиной не более 1 см.

✓ Чтобы ускорить время приготовления замороженной рыбы, не давайте ей полностью оттаять. Разрежьте еще подмороженную рыбу на куски, каждый смажьте майонезом и обваляйте в муке, жарьте в подогретом растительном масле.

✓ Чтобы сделать салат или винегрет более ароматным и вкусным, положите в него на некоторое время корочку лимона.

✓ Не подвергайте перец длительной тепловой обработке, поскольку это уменьшит его аромат и, кроме того, придаст блюду излишнюю горечь. Чтобы избежать этого, кладите перец в кастрюлю за 5–10 минут до окончания варки.

✓ Блюда из мясного или рыбного фарша лучше всего подавайте с овощами (свежими, консервированными или тушеными) или листовым салатом.

✓ Вареный картофель получится особенно вкусным, если в воду, в которой он варится, добавите 2–3 дольки чеснока и лавровый лист или положите завернутый в кусочек марли небольшой пучок укропа.

✓ Чтобы вкус отварного картофеля не испортился, после варки сразу же выньте его из воды.

✓ Сваренные в кожуре овощи легче очищаются и измельчаются в горячем виде.

✓ Если вы готовите блюдо из свеклы, обязательно добавьте в него приправу, иначе оно получится пресным и безвкусным.

✓ Овощной суп без картофеля и крупы станет гуще и вкуснее, если вы добавите в него поджаренную муку.

✓ Для того чтобы суп был более вкусным и ароматным, немного обжарьте на масле морковь и лук.

✓ В супы, соусы, тушеное мясо добавляйте специи только в конце приготовления, иначе они потеряют свой аромат.

✓ Мясное блюдо станет необыкновенно не
жным, если за час до приготовления вы смажет
мясо водкой.

✓ Прежде чем положить в суп томатную пас
ту, немного обжарьте ее в жире.

✓ Чтобы разнообразить вкус фрикаделек, до
бавьте в фарш тушеные цуккини, тертую морков
или зерна кукурузы.

✓ Чтобы пельмени стали более сочными и
вкусными, добавьте в фарш молоко или сливки

✓ Блюдо из яблок приобретет аромат розы, если
вы добавите в него несколько листьев герани.

✓ Чистка молодого картофеля пройдет быст
рее, если вы сначала обдадите его горячей водой,
а затем поместите в холодную.

✓ Чтобы во время запекания картофеля в ду
ховке кожура не лопалась, проткните ее вилкой
в нескольких местах.

✓ Чтобы суп с домашней лапшой не был мут
ным, прежде чем запустить ее в бульон, поварите
лапшу минуту в кипящей воде, затем откиньте на
сито.

✓ Чтобы листовой салат дольше сохранил свой
свежий вид, заправляйте его непосредственно пе

ред подачей на стол, иначе уксус и вода, попадая в поврежденные листья, приведут к их увяданию.

✓ Чтобы овощи хорошо проварились, но не разварились, варите их на среднем огне в закрытой посуде.

✓ Для формирования клецок используйте 2 чайные ложки, смоченные в воде.

✓ Чтобы мясной бульон был прозрачным, доведите его до кипения и снимите шумовкой пену.

✓ Чтобы готовое мясо получилось мягким, нарезайте его поперек волокон.

✓ Не отбивайте бифштексы — от этого они становятся жесткими, так как волокна разрушаются. Лучше разомните их скалкой.

✓ Чтобы мясо после жарки в духовке не было жестким, во время приготовления поливайте его горячей водой или горячим бульоном. Не используйте для этих целей холодную воду.

✓ Чтобы во время жарки сок из мяса не вытекал, готовьте его в сильно разогретом жире.

✓ Чтобы во время жарки масло не разбрызгивалось, протрите дно сковородки уксусом.

✓ Если вам необходимо заранее запасти очищенный картофель, то после того как удалите с него

кожуру, сложите его в полиэтиленовый пакет и завяжите. Картофель прекрасно сохранит свои качества в течение нескольких часов.

✓ Некоторые виды рыбы очень трудно очищаются от чешуи. Советуем обдать тушку рыбы кипятком — она очистится значительно быстрее.

✓ Яйцо в фарше можно заменить творогом, йогуртом или 6 столовыми ложками минеральной воды.

✓ Мясные котлеты станут более воздушными, если вы добавите в фарш размоченный в молоке белый хлеб, творог, манную крупу, панировочные сухари.

✓ Панировку можно приготовить и самим: с черствого белого хлеба срежьте корочку и измельчите ее с помощью миксера.

✓ Чтобы котлеты получились с хрустящей корочкой, жарьте их сначала на сильном огне, затем на слабом.

✓ Чтобы при лепке клецки или пельмени не прилипали к рукам, смачивайте пальцы водой.

✓ Чтобы уха получилась с прозрачным бульоном, не добавляйте в нее пережаренный лук, масло, крупу, муку.

✓ Чтобы избавиться от неприятного запаха при приготовлении трески, поместите ее на два часа в холодную воду с небольшим количеством уксуса.

✓ Чтобы взбитые белки стали более пышными, при взбивании добавьте 1 столовую ложку холодной воды.

✓ Чтобы во время выпечки бумага хорошо ложилась в форму и не смещалась, смажьте ее маргарином.

✓ Чтобы выпечка не прилипала к форме, смазывайте посуду только холодным маслом, а сверху посыпайте мукой или манной крупой.

Часть II

НА ДВОРЕ ЗИМА

За окном закружились белые снежинки. Пришла зима. Стало холоднее, и вы чувствуете, что потребность в хорошем горячем обеде у вас увеличилась. В холодное время года ваш обед должен быть обильным, горячим, достаточно насыщенным жирами, поскольку в этот период еда должна не только насыщать, но и согревать. Блюда из говядины, свинины, баранины, рыбы, наваристые борщи, рассольники, солянки, а также пироги, пельмени являются в этот период основной частью вашего меню.

Ни в коем случае не забывайте об овощах и фруктах. Они всегда должны быть на вашем столе. Поэтому очень хорошо, если в свое время вы успели сделать их запасы: что-то законсервировать, что-то заморозить.

В этот период в дело идет большая часть приготовленных вами за лето и осень запасов: соле-

ные помидоры, огурцы, всевозможные салаты, приправы, соки, варенья и т. д. Они являются не только замечательной закуской, но и используются для приготовления всевозможных кушаний, тем самым сокращая время их приготовления.

Уделяйте должное внимание молочным и кисломолочным продуктам: они богаты кальцием, легко усваиваются организмом человека и хорошо сочетаются с другими продуктами.

Поскольку в эти месяцы вы наиболее подвержены простудным заболеваниям, включайте в рацион своей семьи острые блюда, блюда, включающие в свой состав чеснок, лук, лимоны.

Глава 1. ДЕКАБРЬ, или ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ ЗИМЫ

Пришла суровая зима, и ветер воет за ок-
ном, а в вашем доме уютно и тепло. И даже е
имея много времени, готовьте обед так, чтоб
ваши близкие и вы сами после трапезы чувство-
вали себя вполне удовлетворенными, спокойны
ми от того, что получили достаточное количе
ство калорий. Это даст вам возможность легко
дожить до ужина.

ОБЕД «ВОСТОЧНЫЕ МОТИВЫ»

«Восток — дело тонкое», поэтому, несмотря
на то, что готовится этот обед быстро, сделайте его
с особой тщательностью и аккуратностью. Благо-
дарность ваших близких не заставит себя ждать.

Поставьте на огонь подсоленную воду (в ней вы будете отваривать макароны) и начинайте делать салат.

Салат по-корейски

По мнению специалистов, острая пища защищает наш организм от гриппа и других простудных заболеваний. Продукты, необходимые для приготовления этого салата, найти нетрудно.

Ингредиенты. 3–4 моркови, 4–5 луковиц, 2 свежих огурца, уксус и соль по вкусу, красный и черный перец, зелень.

Способ приготовления. Мелко нашинкуйте морковь, посолите и добавьте уксус. Как следует все перемешайте и, закрыв плотной крышкой, оставьте на 15–20 минут, чтобы морковь дала сок. Лук измельчите и поставьте пассеровать на медленный огонь, накрыв сковородку крышкой (для приготовления второго блюда вам также понадобится спассерованный лук, поэтому обжарьте такое количество лука, чтобы его хватило на оба блюда). Обжаренный лук разделите на две части. В ту часть, которая предназначена для приготовления

салата, добавьте молотый красный и черный перец, зелень и нарезанные кубиками огурцы без кожицы. Соедините лук с морковью, перемешайте — салат готов.

Макароны в томатном соусе

Блюда из макарон очень любят дети. Устройте своим детям «праздник желудка» — побалуйте их макаронами, да еще в томатном соусе.

Ингредиенты. Отварные макароны, луковица, столовая ложка сливочного масла или маргарина, 100 г сыра, растительное масло, 2 столовые ложки томатной пасты.

Способ приготовления. Готовые макароны откиньте на дуршлаг. Сыр натрите на терке. В маленькую кастрюльку положите 2 столовые ложки томатной пасты, немного растительного масла и слегка подогрейте на медленном огне. Возьмите кастрюлю с толстыми стенками, положите туда макароны и жаренный лук, добавьте небольшой кусочек сливочного масла или маргарина, тертый сыр и разогретую томатную пасту. Полученную смесь поставьте на 5–7 минут в духовку.

Консервированный абрикосовый компот

Замечательное завершение обеда — абрикосовый компот. В то время как ваши макароны томятся в духовке, а готовый салат уже стоит на столе, разведите необходимое количество концентрированного компота прохладной кипяченой водой. Подавая его к столу, можете добавить кубики льда.

ОБЕД «ПРОЩЕ ПРОСТОГО»

Блюда из картофеля и тыквы известны и любимы на Руси с давних времен. Быстрые в приготовлении, вкусные и сытные, они снискали заслуженную славу в любой семье.

Как только вы оказались на кухне, поставьте на плиту кастрюлю с водой для варки картофельного супа, замочите курагу — ее вы будете использовать для приготовления второго блюда.

Суп из картофеля

На приготовление этого супа вам потребуется не более 20 минут. Самое главное: быстро нарезать все необходимые компоненты, которые вам

хорошо известны. Попробуйте поэкспериментировать с приправой и специями — они придадут супу неповторимый вкус.

Ингредиенты. 4 картофелины, $^1/_3$ стакана растительного масла, луковица, горсть риса, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления. Вода в кастрюле закипела, Положите туда измельченный лук, растительное масло и соль. Картофель мелко порежьте и добавьте в суп. Рис промойте под струей проточной воды и также положите в кастрюлю. Добавьте мелко нарезанную зелень.

Тыква с курагой

Пока варится суп, займитесь приготовлением второго блюда. Надеемся, что среди ваших зимних запасов найдется небольшая тыква. Этот продукт очень богат витаминами и в то же время его можно быстро приготовить.

Ингредиенты. 1 кг тыквы, $^1/_4$ стакана сахара, 250 г кураги, 3 столовые ложки молотых белых сухарей, молоко, 2 столовые ложки сливочного масла или маргарина, 2 стакана густого молочного соуса, соль по вкусу.

Способ приготовления. Итак, курага, которую вы замочили, уже набухла, стала мягкой. Теперь промойте ее под проточной водой и нарежьте соломкой. Тыкву очистите от кожуры и нарежьте кубиками. Оба компонента спассеруйте в небольшом количестве молока, добавив кусочек сливочного масла, сахар и соль по вкусу. Смазав сковороду маслом, переложите в нее спассерованную массу, добавьте молочный соус, обсыпьте сухарями и поставьте в духовку.

Кофе с печеньем

Разобравшись со вторым блюдом, поставьте на огонь чайник. Он как раз вскипит вовремя, и вы сможете закончить семейную трапезу чашкой горячего кофе с печеньем, купленным по дороге домой.

ОБЕД «ДРУЖБА»

Даже в воскресный день ваша дружная семья с удовольствием съест этот обед до последней крошки и встанет из-за стола в приподнятом настроении. А затем все вместе вы пойдете на прогулку или в кино.

Мясной гамбургер с сыром и перцем

Стараясь разнообразить рацион своей семьи, не бойтесь нарушать установленные правила, предложите своим домашним вместо поднадоевшего супа или щей горячие бутерброды. Приготовить их совсем несложно, так как все необходимые продукты есть у любой хозяйки.

Еще по дороге домой, обдумывая меню, вспомните, есть ли у вас пакетик мясного фарша. Если нет, то вам придется забежать в магазин и сделать необходимую покупку.

Ингредиенты. 1 кг фарша, 2 стручка сладкого перца, 160 г сыра, 1 яйцо, 1 желток, черный молотый перец, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка уксуса, растительное масло, $^1/_4$ часть бульонного кубика, небольшой пучок салата, соль.

Способ приготовления. Фарш перемешайте с яйцом, желтком, приправой, выложите на смазанный жиром противень слоем примерно в 1 см и выпекайте в течение 15 минут.

✓ Поставив фарш в духовку, переходите к варке киселя. Рецепт его приготовления приведен ниже. За 15 минут вы вполне успеете это сде

лать, а пока вы будете готовить все остальное, сваренный кисель успеет охладиться.

Мясной корж остудите и разрежьте на котлеты. Сладкий перец измельчите и тушите в сливочном масле 1–2 минуты, влейте уксус и добавьте бульонный кубик. Салат и часть сыра измельчите и добавьте к перцу. Оставшийся сыр потрите на терке. Смесь из сыра и перца выложите на одну котлету, накройте второй. Сверху украсьте небольшим количеством смеси и тертым сыром.

Пудинг из манной каши

У вас осталась от завтрака манная каша? Замечательно. Приготовьте из нее английское блюдо под названием пудинг. Для чего нарежьте манную кашу ломтиками и обжарьте с двух сторон. Подавая к столу, полейте сметаной, предварительно смешанной с сахаром и корицей.

Кисель из вишневого сиропа

Кисель из вишневого сиропа всегда красив и полезен. Он легко усваивается организмом, богат витамином С. Если у вас есть печенье или пряники, можете подать их вместе с ним.

Ингредиенты. 1 стакан вишневого сиропа, 2 столовые ложки сахара и картофельного крахмала, лимонная кислота.

Способ приготовления. Соедините вишневый сироп и 2 стакана горячей воды, добавьте сахар и немного лимонной кислоты, предварительно разведенной в воде. Все тщательно перемешав, поставьте кисель на огонь и доведите до кипения. В стакане холодной воды разведите крахмал, после чего тонкой струйкой, помешивая, влейте его в кипящий кисель. Когда напиток загустеет, снимите его с огня и охладите.

ОБЕД ПО-РУССКИ

Кто не пробовал блюда русской кухни? Достаточно простые в приготовлении, они вкусны, полезны и имеют своих почитателей во многих странах мира.

Каша гречневая с грибным соусом

Помните поговорку: «Щи да каша — пища наша»? Что может быть сытнее и полезнее гречневой каши, сдобренной грибным соусом? Блюдо

будет приготовлено гораздо быстрее, если гречневая каша сварена вами еще с вечера. В этом случае вам останется только приготовить соус. На всякий случай даем рецепт приготовления каши.

Ингредиенты. 2 стакана гречневой крупы, 4 стакана воды, соль.

Способ приготовления. Пересыпьте гречневую крупу в сухую сковородку и, помешивая, дайте ей подрумяниться. Высыпьте гречку в кастрюлю, залейте кипятком, добавьте соль и поставьте на огонь. Когда вода закипит, убавьте огонь, накройте кастрюлю крышкой и варите до готовности. Подавайте к столу вместе с грибным соусом.

Пока варится каша или соус, приступайте к приготовлению окрошки.

Окрошка из кислого молока

В разгар зимы побалуйте себя вкусной окрошкой — маленьким напоминанием о теплом лете. Это блюдо очень богато витаминами.

Ингредиенты. Свежий огурец, 0,5 л кислого молока или кефира, 7 долек чеснока, столовая ложка подсолнечного масла, 10 грецких орехов, зелень, соль по вкусу, чайная ложка уксуса.

Способ приготовления. С помощью чесночницы разомните дольки чеснока, измельчите огурец и положите их в посуду с кислым молоком. Добавьте соль, уксус, подсолнечное масло. Как следует все перемешайте. Затем влейте 1,5 стакана холодной кипяченой воды. Подавая к столу, добавьте тертые орехи и измельченную зелень.

Чай с вафлями

В промежутке между приготовлением блюд не забудьте поставить чайник и заварить свежий чай. Как приятно хрустеть свежими вафельками (которые вы купили по дороге домой), запивать их горячим чаем и болтать о всяких пустяках.

ОБЕД «НЕ НАДО СЛОВ»

Вы только что вернулись с работы. Скоро придут остальные члены вашей семьи. Вам необходимо быстро приготовить обед. Но несмотря на нехватку времени, вам хочется приготовить что-то вкусненькое и оригинальное.

Как всегда начинайте готовить сразу и первое, и второе блюдо вашего обеда. Поскольку вы

второе мы предлагаем вам приготовить грибы с макаронами, то начните свою работу на кухне с того, что поставьте на плиту кастрюлю с подсоленной водой для макарон и замочите сухие грибы, после чего приступайте к приготовлению салата.

Салат из яблок и орехов

Говорят, что по своей сытности и калорийности орехи могут заменить мясо, ну а яблоки — это витамин С и клетчатка. Неповторимый вкус салату придаст сметана.

Ингредиенты. 4 крупных яблока, 2 стакана очищенных орехов, $^1/_2$ стакана сметаны, соль.

Способ приготовления. Срежьте с яблок кожуру и натрите их на крупной терке или порежьте кубиками.

✓ *В это время, наверное, уже закипела вода, положите в нее макароны и опять вернитесь к салату.*

Обжарьте и слегка измельчите орехи. В сметану положите соль, затем орехи и яблоки. Все это тщательно перемешайте — салат готов. В качестве украшения для салата можете использовать целые орехи.

Макароны с грибами

Кисло-сладкий салат как нельзя лучше подойдет к этому блюду. Часть работы по его приготовлению вы уже сделали.

Ингредиенты. Отварные макароны, 3–4 сушеных гриба, луковица.

Способ приготовления. Макароны откиньте на дуршлаг. Замоченные грибы промойте и отварите в воде, в которой они долго лежали. Готовые грибы нарежьте соломкой. Измельчите лук и поджарьте его на растительном масле. Отварные макароны смешайте с грибами и луком, добавьте масло или маргарин.

Лимонный кисель

Кажется, уже все готово, теперь надо что-то приготовить на десерт. Вы когда-нибудь пили лимонный кисель? Нет? Ну так попробуйте! Это и вкусно, и полезно, к тому же в нем много витамина С.

Ингредиенты. 2 стакана сахара, лимонная цедра, 1,5 лимона, $^1/_4$ стакана крахмала, вода.

Способ приготовления. В 0,8 л воды положите сахар и вскипятите. Добавьте цедру, выжатый

сок лимона и все это опять доведите до кипения. Готовый раствор процедите, поставьте на огонь и, помешивая, медленно влейте в него разведенный в 0,2 л теплой воды крахмал. Когда кисель станет густым, снимите его с огня. Подавайте к столу охлажденным. Можете добавить взбитые сливки.

ОБЕД «БОДРОСТЬ»

Этим обедом вы не просто накормите ваших близких, но и поможете им восстановить силы, взбодриться. На приготовление обеда у вас уйдет 25–30 минут.

Не теряя времени напрасно, почистите картошку для гарнира. Вы можете пожарить ее или сварить для пюре. Хорошо, если картофель почистили с вечера и положили в полиэтиленовом мешочке в холодильник.

Если вы хотите сделать картофельное пюре, залейте картофель горячей водой, поставьте на огонь, положите в кастрюлю кусочек сливочного масла (чтобы картофель быстрее сварился) и варите до готовности. Когда картофель будет готов, слейте воду, а картофель разомните толкушкой, добавив кусочек сливочного масла и немного теп-

лого молока. Если хотите, можете пожарить его на растительном масле или жире, нарезав кружочками.

Отбивные

Пока варится или жарится картошка, приготовьте отбивные. Мясо для них тоже можно приготовить вечером.

Ингредиенты. 300–400 г мяса (кроме баранины), 150 г сыра твердых сортов, сливочное масло, соль, перец, зелень.

Способ приготовления. Тонкими кусками нарежьте мясо поперек волокон, посолите и положите в холодильник на верхнюю полку в полиэтилене или в закрытой эмалированной или стеклянной посуде.

Сыр натрите на крупной терке вечером и засыпьте в стеклянную банку, закрыв ее крышкой. Тогда в обед вам останется только обвалять в натертом сыре отбивные и выложить их на разогретую сковородку. Жарьте отбивные на сливочном масле в течение 15–20 минут.

Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

Салат «Свежесть»

Как мы уже говорили, в любое время года не нужно пренебрегать свежими овощами. Помните, что это источник вашего здоровья. Пока варится картошка и жарятся отбивные, приготовьте витаминный салат. Овощной салат будет прекрасно сочетаться с отбивными.

Ингредиенты. 1 редька среднего размера, небольшая морковка, 1 яблоко, 3–4 зубчика чеснока, $^1/_4$ часть лимона, $^1/_2$ чайной ложки сухой лимонной цедры, соль

Способ приготовления. Очистите морковь и редьку, вымойте под проточной водой и натрите на мелкой терке. Добавьте измельченный чеснок, цедру, лимонный сок (используйте для этого $^1/_4$ часть лимона) и соль по вкусу. Все тщательно перемешайте.

Русский пунш

На третье предлагаем вам приготовить пунш, который согреет вас в холодный морозный день. Он понравится как взрослым, так и детям, а содержащийся в лимоне витамин С защитит вас от

простуды. Надеемся, что первое, что вы сделали, когда приступили к приготовлению обеда, это поставили на огонь чайник.

Ингредиенты. 1 столовая ложка ванильного сиропа, 1 столовая ложка лимонного сиропа, 3 гвоздики, цедра лимона, стакан заваренный чай.

Способ приготовления. Смешать ванильный и лимонный сироп, туда же положить гвоздику, цедру и все это залить горячим горячим чаем.

ОБЕД «ОВОЩНАЯ ГРЯДКА»

Вы можете не быть поклонником вегетарианского питания. Но это не значит, что блюда из овощей не должны появляться на вашем столе. Если же вы давно мечтали привести свою фигуру в норму, то самое время воспользоваться нашими рецептами.

Запеканка из гороха, кукурузы и сосисок

Несмотря на громкое название, готовится это блюдо очень быстро: используются консервированные продукты, которые, как вам известно, варятся за считанные минуты.

Ингредиенты. 300 г свежего или консервированного горошка, 300 г свежей или консервированной кукурузы, 5–6 сосисок (200 г вареной колбасы), 1 зубчик чеснока, 1 стручок красного перца, 150 мл овощного бульона, 4 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла (маргарина), перец, соль.

Способ приготовления. Чеснок и перец измельчите, перемешайте с консервированными кукурузой и горохом, выложите смесь в огнеупорную посуду. Колбасу нарежьте кусочками и поместите сверху. Яйца взбейте с бульоном и полейте смесь. Добавьте перец и соль. Запекайте в духовке, прогретой до 200 °С, в течение 20–25 минут. Готовое блюдо подавайте с рисом или макаронами.

Салат из редьки с яблоками

Пока готовится запеканка, вы, не теряя ни минуты, приступайте к приготовлению другого блюда — салата. Это острое угощение повысит аппетит и снабдит вас необходимыми в это время года витаминами.

Ингредиенты. 1 редька, 2–3 яблока (кислых сортов), 2 столовые ложки сливок или сметаны, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления. Очистите яблоки и редьку от кожуры, после чего натрите их на крупной терке. Добавьте сливки или сметану, соль и сахар. Тщательно все перемешайте.

Фруктовый сок

Соки, как известно, полезны и детям и взрослым: они не содержат лишних калорий, благоприятно влияют на работоспособность человека, кроме того, их не надо готовить.

ОБЕД «ФРАНЦУЗСКИЕ МОТИВЫ»

Готовя этот обед, мысленно представьте себя на берегу Сены или гуляющей по улицам Парижа. Постарайтесь, чтобы дух Франции передался и вашим блюдам. Приготовление всего обеда займет у вас не более 30 минут.

Суп из лука по-французски

Для приготовления этого супа вам потребуется мясной бульон, который вы можете приготовить еще с вечера. А мясо, на котором варился ваш бульон, пригодится для приготовления второго блюда.

Ингредиенты. 6–7 луковиц, 500 мл мясного бульона, зелень, белый хлеб, $^1/_3$ стакана белого вина, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка топленого масла, сыр.

Способ приготовления. Лук вам будет необходим и для приготовления запеканки, поэтому сразу же почистите необходимое вам количество. Сыр натрите на терке. 6–7 луковиц нарежьте кольцами и поставьте на медленный огонь пассероваться, обязательно накрыв сковородку крышкой. Переложите его в кастрюлю с бульоном и варите до готовности, добавьте петрушку, белое вино, соль и перец.

✓ *Ставя на плиту суп, одновременно сделайте заготовку для запеканки: поставьте варить яйца.*

Мякоть белого хлеба разделите на кубики и обжарьте в 1 столовой ложке сливочного масла до появления золотистой корочки.

Суп вылейте в огнеупорную посуду, сверху положите поджаренный хлеб и тертый сыр, поместите в разогретую духовку и держите там до тех пор, пока сыр не расплавится. Суп можно подать с белым сухим вином и батоном.

Запеканка из лапши с мясом

Это блюдо, согласитесь, будет неплохим дополнением к супу. В нем, на наш взгляд, то же есть что-то французское.

Ингредиенты. Мясо из бульона, 3 небольшие луковицы, 5 яиц, соль, масло или маргарин, 0,5 кг лапши.

Так как вам не нужна отварная лапша, то прежде всего поставьте на огонь кастрюлю с подсоленной водой. Затем займитесь мясом, на котором готовили бульон: отделите его от кости и пропустите через мясорубку (или мелко нарежьте). Вода в кастрюле закипела — засыпьте лапшу. Из мяса вы сделали фарш. После того как вы его немного обжарите, смешайте мясной фарш с половиной пассерованного лука и посолите. Измельчите сваренные вкрутую яйца, добавьте вторую часть жареного лука и соль по вкусу.

Готовую лапшу откиньте на дуршлаг. Когда вода стечет, положите в нее кусочек масла или маргарина и одно сырое яйцо. Сковородку или противень смажьте жиром и положите в него сначала слой лапши, затем слой мяса, снова лапши.

яичного фарша и опять лапши. На 15–20 минут поставьте кушанье в духовку.

Одно важное замечание: разрезайте лапшу на порции после ее подачи на стол.

Лимонад из фруктового сока

Для третьего вам понадобится фруктовый сок, охлажденная минеральная вода и свежий лимон. Все это у вас есть? Замечательно! Можете приступать к приготовлению лимонада.

Налейте в стакан фруктовый сок ($^1/_3$ стакана), а затем — минеральную воду. Добавьте несколько капель лимонного сока.

ОБЕД «СЕМЕЙНЫЙ»

Все устали, проголодались и дружно спешат к столу. И вам, как заботливой хозяйке, хочется порадовать семью исключительно вкусным обедом.

Суп из гуляша с перцем

Для приготовления этого блюда вам, как и в большинстве случаев, придется воспользоваться своими предварительными заготовками. Надеемся, что в мо-

розильнике у вас лежит пакетик с мясным фаршем, который вы еще с утра выложили на стол, а в продуктовом шкафу — пара баночек супа-гуляша.

Ингредиенты. 3 стручка сладкого перца (желательно разных цветов), 2 банки супа-гуляша, 300 г фарша, 1 стручок острого зеленого перца, 4 столовые ложки маргарина, 6 кусочков хлеба, соль.

Способ приготовления. В 3 столовых ложках маргарина хорошо обжарьте фарш. Сладкий перец нарежьте кусочками и добавьте в фарш, тушите 10 минут, посолите. Добавьте суп-гуляш и варите минут 5. Хлеб нарежьте на кусочки, обжарьте в маргарине до образования хрустящей корочки, добавьте их в готовый суп.

Соленые творожные палочки

Подать к столу суп вы можете вместе с творожными палочками. Приготовить их несложно, и сделать это можно параллельно с варкой супа.

Ингредиенты. 500 г творога, 250 г масла или маргарина, 2 стакана муки, 1 чайная ложка соли.

Способ приготовления. Пропустите творог через мясорубку и сильно посолите. Затем положите в него масло, муку. Перемешайте. Из творожной

массы скатайте длинные не очень толстые колбаски. С помощью ножа разрежьте их на кусочки длиной 8–10 см, переложите на противень и поставьте в духовку.

Чай или кофе с баранками

Теперь переведите дух и позаботьтесь о свежем чае — вода уже вскипела. Заварите чай, для аромата можете добавить в него щепотку мяты или мелиссы.

ОБЕД «НА БЕГУ»

Для приготовления и первого, и второго блюда вам потребуются полуфабрикаты, а значит, время их приготовления значительно сократится. Начните приготовление обеда с того, что поставьте отвариваться яйца — их нужно сварить вкрутую.

Салат из консервов

У вас завалялась банка рыбных консервов. Пора использовать ее.

Ингредиенты. 1 банка рыбных консервов (в масле), 3 яйца, лук, майонез или сметана.

Способ приготовления. Сваренные яйца измельчите. То же самое сделайте с консервами и луком. Все это соедините, заправьте майонезом или сметаной и перемешайте.

Блинчики с творогом на сухой сковороде

На второе подайте блинчики с творогом. Для тех, кто предпочитает исключительно блюда домашнего приготовления, предлагаем рецепт приготовления блинчиков на скорую руку, причем тесто можно приготовить с вечера и поставить в холодильник. Только в этом случае тесто разведите погуще, чтобы перед тем, как печь блины, подлить в него немного горячей воды, чтобы тесто не было слишком холодным. Блины из холодного теста получатся не очень воздушные.

Ингредиенты. 0,5 л кислого молока или кефира, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, ½ чайной ложки соды, 1 столовая ложка сахара, немного соли, мука.

Способ приготовления. Смешайте все названные продукты, кроме растительного масла. Его добавьте только после того, как размешаете тесто до появления на нем пены.

Положив в тесто растительное масло, еще раз перемешайте тесто. Затем берите сковородку, ставьте ее на огонь и начинайте выпекать блины. Смазывать сковородку маслом уже не нужно.

Ингредиенты для начинки. 500 г творога, 1 стакан сахара, 2 яйца.

Способ приготовления. Яйца разотрите с сахаром и смешайте с творогом. Возьмите глубокую сковородку и смажьте ее маслом. Уложите в нее блинчики, переложив их фаршем. Последним слоем должен быть блинчик. В стакан сметаны положите пару ложек сахара, яйцо, все это размешайте. Полученной подливой залейте блинчики, после чего поставьте их в духовку на несколько минут (до образования на блинчиках румяной корочки).

ОБЕД «ДЕТСТВО»

Нередко вы ловите себя на мысли о том, как быстро растут ваши дети. Побалуйте их немного, пока они маленькие. Суп из плавленого сырка и печенье с лимонадом обязательно придутся им по вкусу. А готовятся эти яства очень быстро.

Суп из плавленого сырка

Несмотря на обилие продуктов на прилавках, не стоит забывать о знакомых с детства плавленых сырках. Из них вы можете приготовить замечательный сырный суп, который варится в течение 10–15 минут.

Ингредиенты. На 1 л воды — 100 г плавленого сырка, 1 луковица, 2–3 картофелины, зелень, соль и перец по вкусу

Способ приготовления. Налейте в кастрюлю воду и поставьте кипятить. А сами в это время почистите и порежьте маленькими кубиками картофель, нашинкуйте лук. Как только вода закипит, положите в нее ваши заготовки и оставьте вариться до готовности. Мелко порезав плавленый сырок и зелень, можете переходить к приготовлению второго блюда. Сырок вы положите в суп за 5 минут до готовности. Затем, помешивая суп, чтобы сырок растворился, вы заправите ваше первое блюдо зеленью.

Печенье «Трубочки»

Ваши дети любят сладкое? Не отказывайте им в этом удовольствии, ведь детство так быстротеч-

но. К тому же сладкие блюда богаты углеводом, а также способствуют активизации деятельности головного мозга.

Ингредиенты. $^2/_3$ стакана сметаны, 150 г масла, 1,5 стакана муки.

Способ приготовления. Из перечисленных ингредиентов замесите крутое тесто. Затем выложите его на поверхность стола и раскатайте. После чего нарежьте из него полоски 10 х 7. В уголок каждой полоски положите начинку и сверните трубочку. Выпекайте трубочки в духовке.

В качестве начинки можете использовать орехи, чернослив или изюм, которые следует пропустить через мясорубку, и добавить в полученную массу 2 столовые ложки сахара.

Лимонад

Лимонад вы можете приготовить за то время, что пекутся ваши трубочки.

Способ приготовления. Выжмите в стакан сок половины лимона, добавьте холодную воду, положите сахар и лимонную дольку.

Итак, обед готов. Но у вас осталось в запасе еще несколько минут. Воспользуйтесь этим: про-

верьте, чистая ли у вас скатерть, может быть, ее нужно заменить, расставьте тарелки, разложите столовые приборы, нарежьте хлеб. Желаем вам приятного аппетита!

ОБЕД «ЛАКОМКА»

Этот обед придется вам по вкусу, если вы любите грибные и сладкие блюда. Тарелка горячего супа согреет ваших домашних, сладкая лапша с медом на второе придаст им силы, а чашка горячего кофе или свежезаваренного чая в конце обеда позволит расслабиться и насладиться домашним уютом. На приготовление всего обеда вам потребуется не более 30 минут.

Суп картофельный с грибами

Уже только взглянув на название, можно себе представить, каким ароматным получится суп. Хотя хозяйки так редко используют в приготовлении обеда грибы — и напрасно, они богаты белком и витаминами.

Прежде всего замочите грибы и поставьте на плиту кастрюлю с подсоленной водой для лапши (она вам понадобится для следующего блюда).

Теперь посмотрите, какие еще продукты нужны вам для супа.

Ингредиенты. Горсть сушеных грибов, желательно белых, 4 картофелины, морковь, небольшая луковица, соль, жир для жарения, зелень.

Способ приготовления. Морковь и лук измельчите и спассеруйте.

✓ *Так как в это время вода в кастрюле уже закипела, положите в нее лапшу.*

Замоченные грибы промойте, залейте водой, в которой они лежали, и поставьте на огонь. Пока грибной отвар варится, почистите и нарежьте кубиками картофель для супа.

✓ *Откиньте на дуршлаг лапшу, истолките орехи, которые нужны для приготовления второго.*

В готовый грибной отвар положите поджаренные лук и морковь, нарезанный кубиками картофель и все это варите до готовности. Разливая суп по тарелкам, добавьте в него зелень и сметану.

Лапша в медовом соусе

Ингредиенты. 2–3 горсти лапши, 1 столовая ложка меда, $^1/_3$ стакана молока, 2–3 грецких ореха, масло (маргарин).

Способ приготовления. Большая часть работы вами уже выполнена, осталось совсем немного. Возьмите кастрюлю с толстыми стенками, положите туда лапшу, добавьте немного масла или маргарина и разогрейте на медленном огне. Мед растворите в теплом молоке. В полученную смесь положите измельченные грецкие орехи, после чего поставьте ее на огонь и доведите до кипения. Переложив лапшу в сковородку, залейте ее медовым соусом (он должен быть горячим) и на 6–7 минут поставьте в духовку.

В завершение заварите свежий чай. Подавайте лапшу вместе с чашкой ароматного чая или кофе.

ОБЕД «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»

Не уставайте удивлять окружающих своими изумительными обедами. Вот и сегодня подайте на стол нечто оригинальное, тем более, что приготовить все можно в течение получаса.

Капуста в томате

Надеемся, что вы и ваша семья любите блюда из овощей. Тогда предлагаем вам приготовить блюдо из капусты.

Ингредиенты. Небольшой кочан свежей капусты, 1–2 луковицы, 1–2 моркови, соль, сахар, перец по вкусу, 1 столовая ложка маргарина, 2 столовые ложки томатной пасты.

Способ приготовления. Мелко нашинкуйте капусту, морковь и лук измельчите и добавьте в капусту. Посолите, поперчите, добавьте сахар по вкусу и перемешайте так, чтобы овощная масса дала сок.

В кастрюлю положите кусочек маргарина, затем слой капусты, другой кусочек маргарина и оставшуюся часть капусты. Поставьте кастрюлю на медленный огонь и тушите до тех пор, пока не испарится весь сок. Во время тушения периодически помешивайте капусту. На крупной терке натрите 1 морковку, спассеруйте, добавив 2 столовые ложки томатной пасты, переложите все в кастрюлю с капустой, тщательно перемешайте и на 10–15 минут поставьте в горячую, но выключенную духовку.

Салат из куриных потрохов и яиц

Некоторые хозяйки избегают использовать куриные потроха для приготовления пищи. Совершенно напрасно — этот продукт очень богат бел-

ками, необходимыми для организма человека. Попробуйте сделать из куриных потрохов салат, надеемся, что он вам понравится. К тому же его приготовление не займет у вас много времени. Чтобы выиграть время, поставьте отвариваться куриные потроха в самом начале.

Ингредиенты. Отваренные потроха от 2 куриц, 2 яйца, сваренные вкрутую, 1 луковица, зеленый лук, 1 столовая ложка куриного жира, соль.

Способ приготовления. Пока ваша капуста тушится, вы успеете измельчить яйца, потроха и лук. Затем их перемешайте, посолите и заправьте растопленным куриным жиром.

Чай с пряниками

Пряники бывают разные: и мятные, и шоколадные, и с изюмом. А чай выбирайте такой, какой вам нравится.

ОБЕД «ЗДОРОВЬЕ»

Не забывайте следить за своим здоровьем, ведь оно — ваше главное богатство. Вы — жена, мать, хозяйка дома, и вам всегда нужно быть в форме.

чтобы сохранить уют и тепло вашего дома. Надемся, что предложенный на этой странице обед понравится и вам, и вашим близким. На приготовление этого обеда у вас уйдет не более 25–30 минут.

Картофель «Анна»

Несмотря на оригинальное название, готовится этот картофель очень просто и быстро.

Ингредиенты. Картофель, соль, перец, сливочное масло.

Способ приготовления. Очистите картофель от кожуры. Это вы можете сделать заранее, еще с вечера. Сложенный в полиэтиленовый пакет очищенный картофель прекрасно сохранится в вашем холодильнике.

Очищенный картофель нарежьте тонкими кольцами, смешайте с солью и перцем. Возьмите большую сковородку и смажьте ее дно и стенки маслом и чесноком. Выложите картофельные дольки в сковородку. Сверху полейте маслом или майонезом. Накройте сковородку крышкой и поставьте в духовку, которую предварительно сильно разогрейте. Выпекайте картофель до тех пор, пока он не подрумянится. Украсьте блюдо зеленью.

Яйца рубленые с чесноком

Салат, приготовленный из яиц, да еще и с чесночком — что может быть вкуснее. К тому же говорят, что чеснок повышает аппетит, а значит, следующее блюдо вашего обеда пройдет просто на «ура».

Поставьте отвариваться яйца, впрочем, отварить их вы можете еще с вечера.

Ингредиенты. 2–4 яйца, 1 соленый огурец, 3 дольки чеснока, соль по вкусу, сметана.

Способ приготовления. Картошка запекается в духовке, а вы уже начинаете резать салат: сваренные вкрутую яйца, очищенный от кожицы огурец измельчите и соедините вместе. Добавьте тертый чеснок, соль по вкусу и сметану. Перемешайте.

Оба блюда будут готовы почти одновременно.

Консервированный абрикосовый компот

Способ приготовления. Необходимое количество компота разведите охлажденной кипяченой водой, добавьте сахар. Подавая к столу, добавьте кусочки льда.

Глава 2. В ЯНВАРСКИЕ МОРОЗЫ

Миновали новогодние праздники, оставив нам воспоминания, иногда очень ощутимые, от обильных праздничных обедов. Ваше обеденное меню постепенно входит в привычные рамки. Как и всегда, старайтесь, чтобы оно было полноценным и сбалансированным.

ОБЕД ПО-ФРАНЦУЗСКИ

О, Франция... Франция! Ты так далека и так заманчива! Напоминанием о тебе послужит рецепт предлагаемого нами блюда.

Овощи по-французски

Приятно в зимнюю стужу предложить своим близким вкусное и аппетитно выглядящее блюдо из овощей, приготовленное на французский лад. Готовится оно не более 30–35 минут.

Ингредиенты. 150 г консервированной кукурузы, 1 банка консервированной стручковой фасоли, 150 г горошка, 3 моркови, половина кочана цветной капусты, 1 стакан сливок, зелень, 1 столовая ложка сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, перец, соль, сахар по вкусу, зелень.

Способ приготовления. Цветную капусту разделите на соцветия, морковь нарежьте соломкой. В подогретом сливочном и растительном масле обжарьте капусту, морковь, фасоль, добавьте кукурузу и тушите 15 минут. Затем всыпьте горошек, влейте сливки, тушите минут 5. Заправьте солью, сахаром, перцем. Украсьте зеленью.

Ореховое печенье

Пока на плите тушатся овощи, займитесь приготовлением десерта. Вашими верными и надежными помощниками в этом деле будут миксер и духовой шкаф.

Ингредиенты. 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 2 стакана очищенных грецких орехов, 20 г сливочного масла.

Способ приготовления. Белки отделите от желтков. Взбейте желтки, после чего разотрите их

с сахаром, добавьте истолченные (или пропущенные через мясорубку) орехи. На противень положите лист кальки, смажьте его сливочным маслом. Чайной ложкой аккуратно разложите тесто на противень и поставьте в духовку. Выпекайте при средней температуре.

Подавайте к столу вместе с чашкой ароматного чая или кофе.

ОБЕД «ДИЕТИЧЕСКИЙ»

Блюда, входящие в этот обед, можно назвать диетическими. Но после того как ваши близкие отведают их, они не смогут пожаловаться на то, что не наелись. На приготовление обеда вам потребуется 35 минут.

Суп из черного хлеба на курином бульоне

У вас остался черствый черный хлеб? Не торопитесь его выбрасывать — сварите из него суп. На второе подайте лапшевник с творогом. Ну а на третье — морковный кисель: он и вкусен, и полезен.

Чтобы сэкономить время, вместе с супом начинайте готовить второе блюдо — поставьте воду

для лапши. Не забудьте положить лапшу, когда вода закипит. Горячая вода вам понадобится и для супа.

Ингредиенты. $^1/_3$ часть буханки ржаного хлеба, 5–6 среднего размера маринованных или соленых помидоров, 0,75 л куриного бульона (из кубика), 2 белка, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 30 г сыра, $^1/_2$ стакана сливок, 1 столовая ложка топленого масла, базилик, молотый черный перец.

Способ приготовления. Разведите куриный бульон в горячей воде. Базилик и сыр измельчите. Нашинкуйте лук и чеснок, слегка их поджарьте, добавьте кусочки хлеба и помидоры, пересыпьте в кастрюлю с бульоном и варите 15 минут.

Взбейте белки, положив в них щепотку соли, перемешайте с измельченным базиликом и сыром. Полученную смесь чайной ложкой опускайте в кипящий бульон и варите 3–5 минут.

Добавьте в суп сливки, соль, перец.

Лапшевник с творогом

Ингредиенты. Отварная лапша, яйцо, чуть больше $^1/_2$ пачки творога (имеется в виду пачка весом 250 г), 2 чайные ложки сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления. Разомните творог. Добавьте в него яйцо, соль и сахар. Все тщательно перемешайте и соедините с лапшой. Сковороду, в которой будете выпекать лапшевник, смажьте жиром или сливочным маслом. Выложите на нее лапшу, равномерно распределяя ее по поверхности, и поставьте в духовку. Готовый лапшевник полейте сметаной или маслом.

Морковный кисель

Его вы можете сварить за то время, пока лапшевник запекается в духовке. Рецепт приготовления несложный, но само блюдо очень полезно в это время года.

Ингредиенты. 400 г моркови, 4 стакана воды, 1/2 стакана сахара, 3 столовые ложки крахмала, ягодный сок.

Способ приготовления. Соломкой натрите морковь и, положив в кипящую воду, отварите до мягкости. Добавьте сахар и сок (смородиновый или клюквенный) и разведенный в чуть теплой воде картофельный крахмал. Когда кисель закипит, снимите его с огня, остудите, посыпьте сахаром.

Подавайте к столу вместе с молоком.

ОБЕД «ИЗЮМИНКА»

Изюминкой этого обеда станет приготовленное вами на десерт желе из ягодного варенья. Оно станет приятным сюрпризом для ваших детей.

Картофель, запеченный в духовке

Из картофеля можно приготовить неимоверное количество блюд. На этот раз побалуйте своих домашних блюдом по следующему рецепту.

Ингредиенты. Картофель, лук, жир для жарения, соль, молочный соус, зелень.

Способ приготовления. Вымойте картофель и отварите его в мундире. Если вы планируете меню обеда заранее, то отварите картофель еще накануне, это сбережет ваше время на следующий день. Вареный картофель очистите от кожуры, нарежьте кружочками и слегка обжарьте. Затем переложите в другую сковородку, дно которой предварительно смажьте жиром. В эту же сковородку положите пассерованный лук. Добавьте соль и залейте густым молочным соусом.

Готовый картофель посыпьте зеленью, после чего подавайте к столу.

Салат из редьки с орехами

Всем известно, что редька — очень полезный и богатый витаминами продукт. Сок редьки помогает избавиться от кашля. Не менее полезны и грецкие орехи. По своей энергетической ценности они равны мясу.

Ингредиенты. 500 г сладкой редьки, 1 стакан очищенных грецких орехов.

Способ приготовления. Очистите редьку от кожуры, вымойте и нарежьте соломкой. Затем ошпарьте кипятком и на 2–3 минуты поместите в холодную воду, после чего переложите в дуршлаг и дайте воде стечь. Орехи истолките в ступке или пропустите через мясорубку. Соедините с редькой и перемешайте. Подавайте в качестве закуски с хлебом.

Желе из ягодного варенья

Наверняка у вас найдется баночка какого-нибудь ягодного варенья. Сделайте из него желе — это и вкусно, и полезно. Уж его-то точно можно приготовить накануне.

Ингредиенты. 1 стакан варенья из ягод, 2 столовые ложки желатина, $^1/_2$ стакана сахара, 2 столовые ложки ликера.

Способ приготовления. Необходимое количество варенья разведите 2,5 стаканами кипятка. Размешивая, выберите все ягоды. Получившийся сироп перелейте в кастрюлю, добавьте сахар и желатин и, поставив на медленный огонь и помешивая, доведите до кипения. Затем влейте вино, процедите и немного охладите. Разложите ягоды в приготовленные формы и залейте их желе. После этого желе надо остудить.

ОБЕД «ПИКАНТНЫЙ»

Согласитесь, что блюда из цуккини — довольно большая редкость на нашем столе, тем более зимой. Поэтому, естественно, что они придадут обеду некоторую пикантность. Воспользуйтесь нашим рецептом и попотчуйте своих домашних жареными цуккини. В качестве следующего блюда предложите им также нечто оригинальное, но более знакомое для их слуха: творожную массу со сдобной булочкой. Кстати, для этого блюда вам понадобится пломбир.

Жареные цуккини

Итак, в вашем холодильнике лежит цуккини — пора его использовать. Приготовить можно и замороженные плоды.

Ингредиенты. 750 г цуккини, 100 мл бульона из кубика, мускатный орех, 3 столовые ложки растительного масла, петрушка, перец, соль.

Способ приготовления. Вымытый цуккини обсушите, концы срежьте. Измельчите соломкой. На разогретую сковороду вылейте растительное масло, жарьте цуккини 4 минуты. Добавьте бульон, доведите до кипения. Поперчите, посолите, добавьте орех, украсьте зеленью.

Творожная масса со сдобной булочкой и чаем

Творог богат кальцием и легко усваивается нашим организмом, помимо этого, его очень любят дети. Добавленный в это блюдо пломбир придаст неповторимый вкус.

Вполне возможно, что угощение настолько понравится вашим детям, что они попросят добавку.

Ингредиенты. 200 г творога, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 0,5 стакана сахара, 100 г пломбира, ванильный сахар.

Способ приготовления. Первое блюдо у вас уже готово, и вы можете переходить к приготовлению следующего. Тщательно разотрите вареные желт-

ки с маслом и сахаром. В отдельной посуде разотрите творог и смешайте его с пломбиром. Соедините обе получившиеся массы, добавьте ванильный сахар, как следует все вымешайте и поставьте в холодильник.

ОБЕД «УЛЫБКА»

Зимнее время года — не повод для грусти. Старайтесь больше улыбаться, и тогда вы не заметите, как закончится зима и придет весна. Часть вашего хорошего настроения обязательно передастся тем блюдам, которые вы приготовите.

Свекольный суп-пюре

Обеденный рацион должен быть не только питательным и вкусным, особый шарм ему придаст свекольный суп-пюре, который будет выделяться своим запахом и оригинальным насыщенным цветом.

Еще с вечера сделайте заготовки: сварите свеклу и мясной бульон. Тогда варка супа в обед не вызовет у вас никаких проблем.

Ингредиенты. 1 кг сваренной свеклы, 0,5 л мясного бульона, 2 столовые ложки сливочного масла,

1 столовая ложка уксуса, 3–4 столовые ложки сметаны, 1–1,5 столовые ложки муки, зелень, сахар, соль.

Способ приготовления. Свеклу натрите на крупной терке, сложите в кастрюлю, добавьте 5–6 столовых ложек бульона (или горячей воды), сливочное масло, доведите до кипения. Затем свеклу пропустите через сито, влейте бульон, добавьте поджаренную на сливочном масле муку, сахар и соль, прокипятите. Готовое блюдо подавайте со сметаной и зеленью.

Макароны в духовке

Блюда из макарон очень сытные и вкусные, а для их приготовления требуется совсем немного времени. Убедитесь в правильности наших слов и побалуйте своих домашних макаронами, приготовленными в духовке.

Кроме того, все этапы работы вы можете выполнять одновременно с приготовлением супа — это значительно сэкономит ваше время.

Ингредиенты. 400 г макарон, $^1/_2$ стакана молока, 3 яйца, 4 ложки сливочного масла, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления. Положите макароны в кипящую подсоленную воду и варите до готовности, после чего откиньте на дуршлаг. Возьмите сковородку или противень с бортиками и выложите на него макароны, равномерно распределяя их по поверхности. Сверху положите нарезанное кусочками сливочное масло. В отдельной посуде смешайте яйца, сахар и слегка подогретое молоко. Залейте макароны полученной смесью. Поставьте противень в духовку и запекайте до готовности.

Какао с молоком

Какао любят не только дети, но и взрослые. Чашечка этого божественного напитка обязательно согреет вас и ваших близких в холодный зимний день. Пока макароны запекаются в духовке, займитесь приготовлением напитка.

Ингредиенты. 5 столовых ложек порошка какао, 1 л молока, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Соедините какао, молоко и сахар и все это как следует размешайте с помощью венчика. Поставьте на огонь и, помешивая, доведите до кипения, после чего поварите еще в течение 5 минут. Снял с огня, процедите.

ОБЕД «СОЛНЕЧНЫЙ ДЕНЕК»

У вас радостное, приподнятое настроение. За окнами — солнечный морозный день. Поделитесь наполняющими вас чувствами со своими близкими. Сегодняшний обед получится у вас просто замечательным, и это не займет много времени.

Ватрушки из картофеля

Если от завтрака у вас осталось картофельное пюре, используйте его для приготовления ватрушек.

Ингредиенты. 700 г картофельного пюре, 150–200 г творога, 1 столовая ложка муки, 2 яйца, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Подогрейте картофельное пюре и вбейте в него одно сырое яйцо и столовую ложку муки. Из полученной массы слепите шарики. Поверхность стола или разделочной доски, куда вы будете класть эти шарики, предварительно подпылите мукой. В центре каждого шарика при помощи деревянной толкушки сделайте небольшое углубление. Творог разомните, добавьте в него яйцо и сахар, после чего все тщательно перемешайте. Творожной массой заполните углубления в картофельных шариках.

Положите ватрушки на противень, смажьте их яйцом и выпекайте в духовке до готовности.

К столу картофельные ватрушки подавайте горячими и заправленными сметаной.

Винегрет из колбасы с яблоками

Любая хозяйка знает, что приготовление винегрета — дело нехитрое. Для этого винегрета вам не надо отваривать ни картофель, ни свеклу. Поверьте на слово, что блюдо получится очень вкусным и готовится оно довольно быстро.

Ингредиенты. 200 г колбасы или ветчины, 1–2 яблока, 1 свежий огурец, луковица, зелень, 1–2 столовые ложки майонеза, горчица и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления. В то время, как ваши ватрушки пекутся в духовке, колбасу или ветчину нарежьте тонкими кусочками. Яблоки, очищенные от кожуры, и огурец нарежьте маленькими кубиками. Нашинкуйте лук. Все это соедините, добавьте зелень и майонез, заправленный горчицей и черным перцем. Тщательно перемешайте.

Чай с конфетами

Вскипятить воду и заварить свежий чай можно за считанные минуты. Ароматная фруктовая карамель с душистой начинкой придаст особый вкус вашему чаю. Надеемся, что обед, приготовленный по нашей рецептуре, пришелся вам по душе.

ОБЕД «АССОРТИ»

Русская кухня всегда славилась своим изобилием. Любили славяне поесть. Одним из примеров исконно русского блюда может служить солянка. Рецепт ее приготовления приведен ниже.

На десерт мы предлагаем вам сделать лимонное желе. Богатое витамином С, оно будет как нельзя кстати в это время года.

Лимонное желе

Советуем вам начать приготовление сегодняшнего обеда с последнего блюда (десерта). Вы знаете, что желе, после того как вы разольете его по формочкам, должно застыть. Оно будет готово одновременно с первым блюдом.

Ингредиенты. 1 лимон, 25 г желатина, 1 стакан сахара, лимонная цедра, вода.

Способ приготовления. Налейте в кастрюлю 3 стакана воды, добавьте сахар, размешайте и, поставив на огонь, доведите до кипения. В получившийся сироп положите срезанную с половины лимона цедру и предварительно замоченный и отжатый желатин. Помешивая ложкой, еще раз вскипятите сироп, после чего влейте в него сок, выжатый из оставшейся половины лимона. Готовый сироп процедите, охладите и разлейте по формочкам.

Суп с макаронами и овощами

Овощи готовятся очень быстро, к тому же они полезны. Так что предлагаем вам рецепт супа с макаронами и овощами. Приступайте к его варке сразу же, как разольете по формочкам желе.

Ингредиенты. 250 г макаронных изделий, 2 цуккини небольшого размера, 1 стакан стручковой фасоли, 1 стакан консервированной красной фасоли, 1 небольшая банка зеленого горошка, 1 морковь, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 бульонный кубик, зелень, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Стручковую фасоль, морковь и цуккини измельчите и пассеруйте в кастрюле в сливочном масле, затем добавьте 1,5 л воды, доведите до кипения, всыпьте бульонный кубик и кипятите 15 минут, затем всыпьте макароны, красную фасоль и горошек, варите 10 минут. Готовый суп поперчите, посолите и посыпьте зеленью.

Солянка с мясом

Готовится солянка очень быстро. Все необходимые для нее компоненты наверняка есть у вас дома.

Ингредиенты. 0,5 кг квашеной капусты, 4 вареные сосиски или сардельки, 3–4 соленых огурца, 100 г ветчины, 1 стакан томатной пасты, жир, топленое масло, сухари.

Способ приготовления. Ломтики сосисок и ветчины обжарьте в томатной пасте. Очищенные соленые огурцы нарежьте ломтиками, слегка потушите, затем перемешайте с мясными продуктами. Сковороду смажьте жиром, дно посыпьте сухарями, выложите слоями квашеную капусту, мясо и огурцы, сверху — еще слой капусты. За-

тем посыпьте сухарями, полейте топленым маслом. Запекайте в духовке.

ОБЕД «У САМОВАРА Я И МОЯ МАША»

Этот обед состоит из двух блюд, которые, на наш взгляд, замечательно дополняют друг друга. Если у вас в доме есть самовар, обязательно поставьте его на стол. Он придаст ощущение сплоченности, близости вашей дружной семье.

Солянка с рыбой

Приготовить солянку можно не только с мясом, но и с рыбой. А понадобится вам для этого не более 30 минут.

Ингредиенты. Филе рыбы, 2 очищенных соленых огурца, 1 чайная ложка томатной пасты, 2 луковицы, бульон, 15 г сыра, панировочные сухари, подсолнечное масло, 300 г квашеной капусты.

Способ приготовления. Небольшие кусочки рыбы припустите. Огурцы измельчите, перемешайте в кастрюле с томатной пастой и поджаренным луком, добавьте бульон и кипятите 5–10 минут в посуде с закрытой крышкой.

Сковороду смажьте жиром, $^1/_2$ часть капусты выложите на сковороду, на нее положите кусочки рыбы и тушеные овощи, засыпьте оставшейся частью капусты, сверху положите сыр и сухари, смажьте маслом и выпекайте в духовке.

Торт из печенья

Вы спешили, и у вас совсем не было времени на то, чтобы зайти в магазин и купить торт, о котором вы мечтали с утра. Испечь самой — мало времени. Что же делать?

Прежде всего, советуем вам не падать духом. Загляните в продуктовый шкаф, нет ли у вас там печенья? Есть?! Замечательно! Решение проблемы найдено. Сегодня на обед у вас будет торт из печенья. Вот рецепт.

Ингредиенты. 500 г печенья, 1 столовая ложка кофе, 0,5 стакана сахара, 1 стакан воды, пакетик ванильного сахара. Для крема: 300 г сметаны и 0,5 стакана сахара.

Способ приготовления. Пока солянка варится на плите, вы, не тратя даром времени, сварите кофе с сахаром (должен быть таким же густым, как сироп). Поместив первое блюдо в духовку, опять

займитесь тортом: на этот раз положите в сметану сахар и ванилин, взбейте ее с помощью миксера.

В остывший сироп обмакните каждое печенье и рядами, смазывая каждый слой взбитой сметаной, разложите его на плоской тарелке или деревянной доске. Подавайте к столу вместе с горячим свежезаваренным чаем.

ОБЕД «МЕЧТА»

Внимательная и заботливая хозяйка всегда знает, что любят есть ее домочадцы. Почувствуйте себя доброй феей и воплотите в реальность их гастрономические мечты. Начните приготовление обеда со второго блюда.

Сосиски с картофельным пюре

Отварить сосиски и сделать картофельное пюре сможет любая хозяйка. Это и быстро, и просто.

Ингредиенты. 400 г сосисок, 1 кг картофеля, 1,5 стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель очистите от кожуры, промойте, залейте холодной водой, добавь-

те соль и поставьте на огонь. Почистить картофель вы можете еще накануне вечером, а чтобы он не пропал, положите его в полиэтиленовый пакет и уберите в холодильник. Поставьте одновременно с картошкой воду для сосисок. Незадолго до окончания варки картофеля опустите в воду сосиски.

Когда картофель сварится, слейте отвар, а картофель разомните толкушкой. Затем добавьте теплое молоко и кусочек сливочного масла. Подайте блюдо с соленым огурцом или зеленью.

Творожный десерт — на сладкое

Пока варится картошка, начните готовить заключительное блюдо вашего обеда. Творожные колобки с добавлением изюма придутся по вкусу вашим детям, и они обязательно попросят добавки.

Ингредиенты. 2 пачки творога, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки сахара, $^1/_2$ стакана изюма.

Способ приготовления. Все перечисленные ингредиенты соединить, как следует перемешать, сформовать колобки и, положив их на разделочную доску, на 20 минут поставить в холодильник. Подайте их вместе с горячим чаем или кофе.

ОБЕД «ЗИМНИЙ»

Разнообразя свой зимний рацион, обязательно включайте в него блюда из рыбы. Они обладают замечательными вкусовыми качествами, богаты кальцием и фосфором, которые необходимы человеческому организму для формирования костной ткани, нормальной деятельности мышц, сердца, нервной системы. Чтобы сэкономить время, сразу же поставьте кипятить в кастрюле воду (1 л) и отваривать яйца — они потребуются вам для салата.

Лапша с горбушей

Блюда, приготовленные из горбуши, приятные на вкус, сытные и полезные, исстари славились и были популярны как в России, так и в других странах мира. Советуем вам освоить один рецепт блюда, в котором используется эта рыба.

Ингредиенты. 400 г лапши (лучше широкой), небольшая копченая горбуша, 1 стакан молока, 1 кубик бульона, 120 г плавленого сыра, 2 столовые ложки крахмала, 1 столовая ложка растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Горбушу разделайте на тонкие кусочки. Закипевшую воду посолите, влейте растительное масло, добавьте лапшу и варите до готовности. Затем откиньте на дуршлаг, переложите в глубокую тарелку. На лапшу положите кусочки рыбы и полейте горячим соусом.

Готовится соус следующим образом: перемешайте молоко, крахмал, бульон, на слабом огне доведите до кипения, добавьте измельченный плавленый сырок и, постоянно помешивая, растопите его.

Салат из капусты

Для приготовления этого салата от вас не потребуется больших усилий, к тому же он будет очень хорошо сочетаться со вторым блюдом вашего обеда.

Ингредиенты. 1 небольшой кочан капусты, соль и сахар по вкусу, 1 чайная ложка 9%-ного уксуса, 2 яйца, сметана или майонез по вкусу.

Способ приготовления. Лапша для первого блюда уже варится, а вы тем временем мелко на-

шинкуйте сваренные вкрутую яйца, капусту, посолите, добавьте сахар, уксус и все тщательно перемешайте. Получившуюся массу отожмите, заправьте сметаной или майонезом.

Фрукты

На десерт подайте фрукты — они и полезны, и их не надо готовить, достаточно вымыть и положить на красивую тарелку.

ОБЕД «РОСКОШНЫЙ»

Ну как же еще можно было назвать этот обед? Посмотрите — телятина с сыром и лимоном, салат из капусты с яблоками, фрукты, мороженое. Подобное меню удовлетворит вкусы даже самого капризного гурмана. При этом не надо забывать, что готовится это все за очень короткое время.

Телятина с сыром и лимоном

Горячие, тающие во рту кусочки мяса с привкусом сыра и лимона — вот что ждет ваших домашних, когда они придут домой. Разве они смо-

гут устоять против такого искушения, когда только от одного словесного описания этого блюда начинают течь слюнки.

Ингредиенты. 350 г телятины, 70 г сыра, 1 лимон, 2 столовые ложки муки, 1 яйцо, приправа, 4 кусочка вареной ветчины, 100 г панировочных сухарей, 2–3 столовые ложки топленого масла, петрушка, перец, соль.

Способ приготовления. Мясо разделайте на порции, поперчите и приправьте. На каждый кусок положите по ломтику сыра и ветчины, сложите пополам и закрепите, например зубочисткой, посолите и обваляйте в муке. Взбейте яйцо с 2 столовыми ложками холодной воды, обмажьте полученной смесью мясо и обсыпьте сверху сухарями. Топленое масло разогрейте и поджарьте в нем шницели по 5 минут с каждой стороны. Готовое блюдо подавайте с кусочками лимона и зеленью.

Салат из капусты с яблоками

И капуста, и яблоки богаты витамином С. Этот витамин увеличивает сопротивляемость организма различным инфекционным заболеваниям.

Еще одно достоинство этого салата заключается в том, что для его приготовления достаточно лишь нашинковать капусту, натереть яблоко, добавить парочку необходимых компонентов и можно подавать на стол. Сколько это займет времени? Да всего ничего. Самое главное — научиться быстро резать.

Способ приготовления. Капусту, лук и яблоки мелко нарежьте, добавьте растительное масло, перемешайте.

Фрукты, мороженое

Нарежьте фрукты дольками и украсьте ими мороженое. Приятного вам аппетита.

ОБЕД «ВОСПОМИНАНИЕ О ЛЕТЕ»

«Лето! Ах, лето! Лето красное будь со мной...» — поется в знаменитой песне. Найдется мало людей, которые бы не любили лето с его солнечными теплыми днями, поездками за город, на дачу, романтическими встречами и т. д.

Вспомнить все эти чарующие моменты помогут блюда, приготовленные по нашим рецептам. Как и всегда, они вкусны и быстры в приготовлении.

Картофельные котлеты с грибным соусом

Блюда из картофеля очень популярны. И это не удивительно: их легко приготовить, к тому же они очень аппетитные.

Для приготовления этого блюда вам понадобится картофельное пюре. Сам по себе картофель варится достаточно быстро, однако очень много времени занимает чистка картофеля. Выполните эту часть работы заранее, еще с вечера. Очищенный картофель затем положите в полиэтиленовый пакет и уберите в холодильник. Теперь, когда вы приступите к приготовлению обеда, вам нужно только отварить картофель и приготовить из него пюре.

Возможно, что картофельное пюре было у вас вчера на ужин. Но вы не рассчитали расход продукта, и пюре осталось. Не надо выбрасывать излишки, используйте их теперь для приготовления котлет: добавьте необходимые компоненты и жарьте.

Ингредиенты. Картофельное пюре, 1 столовая ложка муки, 1 яйцо, сухари.

Способ приготовления. В картофельное пюре добавьте муку, вбейте яйцо, тщательно перемешайте, сформируйте котлеты, посыпьте сухарями и

обжарьте. Подавайте с грибным соусом, рецепт которого представлен выше.

Салат «Дары лета»

Лето богато своими дарами. Вкусные, сочные, ароматные, богатые витаминами и минеральными веществами овощи и фрукты должны обязательно входить в рацион питания и взрослого и ребенка. Поэтому приготовьте сегодня на обед овощной салат под названием «Дары лета».

Ингредиенты. 1 большая морковь, 0,5 кг белокочанной капусты, 100 г зеленого горошка, 2–3 яйца, 1 стакан майонеза или сметаны, зелень.

Способ приготовления. Нарежьте соломкой капусту и морковь, смешайте с зеленым горошком и мелко нарубленным яйцом. Заправьте майонезом или сметаной, добавьте зелень.

Молочный кисель

Поскольку приготовление первых двух блюд не займет у вас много времени, вы успеете сделать на третье кисель. Кисель может быть не только фруктовым, но и молочным. Вот рецепт его приготовления.

Ингредиенты. 2 яйца, 1 л молока, 1 стакан сахара, 1 столовая ложка картофельной муки, ванилин.

Способ приготовления. Желтки отделите от белков и разотрите с сахаром. Добавьте картофельную муку, щепотку ванилина и перемешайте. Разогрейте молоко и медленно влейте его в приготовленную массу, которую затем поставьте на огонь и доведите до кипения. Подавайте к столу охлажденным.

ОБЕД «МИНУТКА»

Название обеда и его содержание как нельзя кстати отвечают теме нашей книги. Блюда готовятся быстро, всего за 20–25 минут, продукты — самые обыкновенные. Но вкус... Вкус просто волшебный. Не верите? Убедитесь сами.

Фирменный салат

Не пугайтесь немного громкого названия. Этот салат очень прост в приготовлении. Чтобы приготовить его быстрее, накануне вечером отварите картофель и, слив воду, положите его в холодильник.

Ингредиенты. 5–6 картофелин, 1–2 сельди или 1 баночка филе сельди, 1–2 луковицы.

Способ приготовления. Сваренный в мундире картофель очистите от кожуры и нарежьте дольками. Очищенную сельдь или филе сельди порежьте маленькими кусочками, которые затем положите на картофельные дольки, а сверху украсьте кружочками лука. Осторожно залейте салат растительным маслом.

Рис с луком и морковью

От завтрака у вас осталась рисовая каша. Заправьте ее пассерованными луком и морковью — у вас получится новое блюдо.

Ингредиенты. 1,5–2 стакана рисовой каши, 3–4 луковицы, 1–2 моркови, растительное масло или маргарин.

Способ приготовления. Лук мелко нарежьте, натрите на терке морковь. Овощи обжарьте на маргарине или растительном масле до золотистого цвета. Затем перемешайте их с рисом и подогрейте на плите.

В конце обеда можно предложить чай с лимоном и горчичными сухарями.

ОБЕД «YESTERDAY»

Каждая хозяйка, постоянно занимаясь приготовлением различных блюд для обедов, стремится использовать все продукты так, чтобы у нее ничего не пропадало, во всяком случае, было как можно меньше отходов. В ход идет вчерашняя каша (например, для приготовления запеканки), оставшийся от приготовления салата отварной картофель. Использовать можно практически все. Попробуйте сварить суп из вчерашних блинов. Это и быстро, и вкусно.

Суп из вчерашних блинов

Готовится суп за 10 минут. В этом его большое преимущество. К тому же, как уже было сказано, экономен. А самое главное — он, конечно же, вкусен.

Ингредиенты. 3–4 блина, 1,5 стакана молока, сливочное масло, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления. Блины нарежьте небольшими полосками. Молоко вскипятите и залейте им блины. Положите в суп кусочек масла, сахар и соль.

Яйца с картофелем и чесночным соусом

Это блюдо должно дополнить ваш обед и окончательно вас насытить. Поставьте варить яйца. Качество блюда будет зависеть от того, насколько вкусным получится у вас чесночный соус.

Ингредиенты. 4–5 шт. сваренного картофеля, 8 яиц, 1 стакан сливок, 1 стакан сметаны, зелень (петрушка, базилик, чук-батун, 2 зубчика чеснока, черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Сваренные яйца очистите от скорлупы. Зелень измельчите. Чеснок пропустите через пресс и перемешайте со сметаной, сливками, перцем, солью и зеленью. На тарелке разложите половинки очищенных яиц, картофель, все полейте чесночным соусом, украсьте зеленью.

Закончить обед можете любым фруктовым йогуртом.

Глава 3. МЕТЕЛЬНЫЙ ФЕВРАЛЬ

Вы не заметили, как наступил февраль. Дни стали длиннее, а солнце ярче, поэтому у некоторых девушек появились очаровательные веснушки.

Как и в предшествующие зимние месяцы, внимательно следите за рационом вашего питания. Пища должна хорошо усваиваться, но в то же время быть сытной и богатой витаминами.

ОБЕД «НЕ ЖДАЛИ»

К вам неожиданно пришли гости, а вы только что вернулись с работы. Чем же их накормить? Прежде всего, не волнуйтесь. Гости, конечно же, понимают, что вы — с работы и их приход не совсем кстати. Поэтому, во-первых, вздохните поглубже, во-вторых, подумайте о том, чем гости или

ваши домашние могут вам помочь, ну и, в-третьих, загляните в холодильник.

Праздничный салат

Советуем приготовить салат, который готовится очень быстро. Так что, учитывая ваши экстремальные условия — это то, что вам нужно. Плюс ко всему — он вкусен, полезен и фигуру не испортит, и ваша гостья-подружка может на время закрыть тему об избыточном весе.

Способ приготовления. Вооружив «добровольного» помощника крупной теркой, попросите его натереть яблоки и морковь. Когда он это сделает, как бы невзначай вручите ему пару луковиц и попросите сначала их очистить от чешуи, а затем мелко нарезать. Сами же возьмите глубокую салатницу и слоями уложите в нее сначала лук, затем яблоки и морковь. Заправьте салат майонезом.

Рисовая каша, запеченная с биточками

Конечно же, одним салатом гостей не накормишь, нужно что-то посущественнее. Еще раз загляните в холодильник. Что вы там нашли? Рисо-

вую кашу? Замечательно! Упаковку с мясными биточками? Очень хорошо. Тогда, не медля ни секунды, начинайте готовить следующее блюдо. Оно достаточно калорийно, к нему даже можно подать и водочку, чтобы гости, да и вы сами, согрелись с морозца.

Ингредиенты. Рисовая каша, 2–3 помидора, готовые жареные мясные биточки, 70 мл сметаны, 50 г сыра, растительное масло.

Способ приготовления. Пока ваш помощник осваивает терку и утирает горькие луковые слезы, вы нарежьте помидоры ломтиками и обжарьте их в растительном масле, перемешайте с рисовой кашей. Все поместите в смазанную жиром сковороду. В кашу положите жареные мясные биточки. Сверху полейте сметаной, посыпьте тертым сыром и смажьте маслом. Запекайте в духовке 5–10 минут.

Напиток «Медок»

Салат и каша с биточками, можно считать, уже готовы. Ваш помощник лихо нарезает хлеб, ну а вы заняты приготовлением ароматного напитка с нежным и чарующим названием «Медок».

Ингредиенты. 3 л воды, 2 столовые ложки перечной мяты, 350 г меда, 2 столовые ложки лимонного сока.

Способ приготовления. Мяту заварите кипятком. (Сделайте это заранее, между приготовлением первого и второго блюда). Через 15 минут процедите полученный настой. Добавьте в него мед, охладите, после чего влейте лимонный сок.

ОБЕД «МГНОВЕНИЕ»

В потоке жизненных событий мы не замечаем, как проходит наша жизнь. Мы все делаем на бегу: учимся, влюбляемся, растим детей. Но как порой важно остановиться и оглянуться вокруг.

Несмотря на то, что все, предлагаемые нами обеды — обеды быстрого приготовления, не превращайте их в чисто механическое действие на скорость. Получайте удовольствие от их приготовления, вкладывайте в них часть своей души. И даже если предлагаемые обеды состоят из привычных блюд, ваши эмоции, чувства, переполняющие вас во время их приготовления, обязательно отразятся на вкусе поданного вами блюда.

Овощной омлет с колбасой

Омлеты относятся к числу таких блюд, на приготовление которых нужно очень мало времени.

Чтобы как-то разнообразить привычное блюдо, добавьте к нему немного колбасы, немного перца, кукурузы, лука — и вот перед вами роскошное блюдо быстрого приготовления.

Ингредиенты. 8 яиц, 150 г вареной колбасы, 3 стручка сладкого перца, 1–2 луковицы, 200 г консервированной кукурузы, 2 столовые ложки сливочного масла, молотый перец, соль.

Способ приготовления. Перец очистите от семян и нарежьте полосками, лук — кольцами, колбасу — кубиками. Яйца взбейте, добавьте перец и соль. В растопленном масле потушите все овощи 10 минут, поджарьте колбасу.

В отдельную сковороду вылейте взбитые яйца, а на них аккуратно положите овощи с колбасой, все жарьте 10 минут в посуде с закрытой крышкой.

Кофейный крем

Поскольку приготовление омлета заняло у вас немного времени, вы можете сделать что-то оригинальное на десерт. Вот рецепт.

Ингредиенты. 3 яйца, 3 столовые ложки сахара, 0,5 л молока, 1 столовая ложка крепкого кофе, порошок ванильного сахара.

Способ приготовления. Ваш омлет еще жарится, а вы уже положили в яйца сахар, ванильный порошок и все это взбили. Замечательно.

В получившуюся массу добавьте кофе и молоко. Чайные чашки смажьте маслом, разложите в них массу. Поставьте чашки на глубокую сковороду с горячей водой и все это поместите в духовку. Готовую затвердевшую шоколадную массу охладите и при помощи ножа переложите на маленькие тарелочки. Подайте к столу вместе с чаем.

ОБЕД «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

Конечно, жаль, когда важные для вас и ваших близких семейные даты приходятся на будни, и у вас нет времени подать на стол что-нибудь эдакое, соответствующее значимости момента. Тем не менее будний день — не повод отказывать себе в празднике, даже если угощение приготовлено на скорую руку.

Фруктовый салат

Ингредиенты. 3 яблока, 1 груша, 2 апельсина, сок лимона, $^1/_2$ стакана майонеза, сахарная пудра.

Способ приготовления. Фрукты нарезать дольками, посыпать сахарной пудрой, добавить майонез и сок лимона.

Говядина с луковым соусом

Ингредиенты. 600 г филе говядины, 8 небольших кусочков сала, 200 г луковиц небольшого размера, 1 стакан концентрированного говяжьего бульона, 1–2 столовые ложки порошка мясного соуса из пакетика, 4 столовые ложки красного вина, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления. Филе говядины разделите на 4 равные части, каждую из которых оберните 2 ломтиками сала и завяжите ниткой. Мясо обжарьте по 3–4 минуты с каждой стороны, предварительно разогрев растительное масло, добавьте по вкусу перец и соль и поставьте в тепло. В это время поджарьте измельченный лук, добавьте вино, говяжий бульон (из кубика), доведите все это до кипе-

ния, внесите специи. Обжаренное мясо подавайте вместе с соусом и жареным картофелем.

К этим блюдам можно подать и спиртные напитки, и минеральную воду, а на десерт предложить мороженое с вареньем, думаем, что ваши близкие не будут возражать.

ОБЕД «ВИТАМИННЫЙ»

Если человеку не хватает витаминов, это сразу же отражается на его самочувствии. Он быстрее устает, его постоянно клонит в сон, он вял, раздражителен. Вам, милые хозяюшки, следует позаботиться о здоровье ваших домашних. Поэтому предлагаем рецепты нашего очередного обеда, который мы так и назвали: «Витаминный».

Салат «Пикантный»

Ингредиенты. Свекла, изюм, грецкие орехи, майонез или сметана.

Способ приготовления. В течение тех 10 минут, когда будут готовиться горячее блюдо, вы вполне успеете приготовить салат. Натрите на крупной терке свеклу, измельчите грецкие орехи, положите изюм, майонез (сметану), перемешайте.

Кукурузные лепешки с говядиной

Трудно себе представить, что когда-то жители Европы знать не знали ничего о таком продукте, как кукуруза. Высококалорийная, легкоусваиваемая, богатая витаминами, минеральными веществами кукуруза стала обязательным компонентом в рационе современного человека. Тем более, что мексиканские лепёшки из кукурузной муки (тортильяс) сейчас можно купить в любом магазине.

Ингредиенты. 400 г говяжьего фарша, 100 г кукурузных лепешек, пряности, 50 мл острого соуса, 120 г сыра твердых сортов, 1 столовая ложка растительного масла, по одному стручку горького и сладкого перца, пряности, петрушка.

Способ приготовления. Противень застелите бумагой и выложите на него разрезанную на кусочки лепешку. Фарш перемешайте с пряностями и обжарьте в растительном масле. В духовке, нагретой до 220 °С, разогрейте измельченный перец, перемешанный с острым соусом. Фарш и перец выложите на лепешку, сверху насыпьте твердый сыр и выпекайте в духовке в течение 10 минут. Готовое блюдо украсьте петрушкой и подавайте в горячем виде.

Фрукты

Фрукты хорошо вымойте и положите на красивое блюдо. Приятного вам аппетита.

ОБЕД «ФЕВРАЛЬСКИЙ»

За окном февраль. Метель сменяется ветром и морозом. В такую погоду ваш организм нуждается в дополнительной энергии, а значит, вам необходимо подумать и о соответствующем обеденном рационе.

Омлет с сосисками, грибами и горохом

Уже по названию видно, насколько аппетитным может быть это блюдо, а самое главное, каким сытным оно получится.

В качестве одного из компонентов вам понадобится сваренный в мундире картофель. Его вы можете отварить заранее, вечером. Он великолепно сохранится в холодильнике. Правда, для этого не забудьте слить воду, а сам картофель, не очищая, переложите в сухую глубокую тарелку и накройте тонкой бумажной салфеткой или чистой марлей.

Ингредиенты. 8–10 яиц, 300 г шампиньонов, 4 сосиски, 200 мл молока, 200 г зеленого горошка, 200 г стручковой фасоли, 150 г консервированной кукурузы, 400 г сваренного в мундире картофеля, 1 стручок красного сладкого перца, 1 луковица, 4 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка измельченной петрушки, перец, соль.

Способ приготовления. Картофель, грибы и сосиски нарежьте ломтиками. Яйца, молоко взбейте, поперчите и посолите. Лук измельчите. Откройте баночки с консервированными стручковой фасолью и горошком. Все подготовленные к приготовлению ингредиенты разделите на 4 части и сделайте 4 омлета. В 1 столовой ложке масла поджарьте сосиски и грибы, добавьте овощи и тушите 4 минуты, залейте яично-молочной массой, жарьте до затвердения. Сверху украсьте петрушкой.

Ленивый пирог

Приготовить этот пирог сможет даже совсем неопытная хозяйка. И даже хозяйки со стажем, надеемся, возьмут предлагаемый нами рецепт на вооружение.

Ингредиенты. 50 г дрожжей, 225 г сахара, 0,2 л молока, 3 яйца, 1 стакан сметаны, 200 г сливочного масла или маргарина, 450 г муки, щепотка соли, растительное масло.

Для начинки подойдут отварные яблоки (сушеные), тертый лимон с сахаром, джем, свежие яблоки с лимоном и сахаром.

Способ приготовления. Слегка подогрейте молоко, разведите в нем дрожжи и 2 столовые ложки сахара. Накрыв посуду чистым кухонным полотенцем или крышкой, поставьте в теплое место, чтобы дрожжи подошли.

В промежутках между приготовлением омлета в оставшийся сахар вбейте 3 яйца. Сметану взбейте и соедините с сахаром, сливочное масло или маргарин растопите и влейте в основную смесь. Добавьте подошедшие дрожжи, положите соль, муку.

Вымесите тесто. Сверху смажьте пирог взбитым яйцом.

Выпекайте на противне, предварительно смазанном растительным маслом, в течение 40 минут при температуре 200 °С.

Подавайте к столу вместе с чаем или кофе.

ОБЕД «НОВЫЙ РУССКИЙ»

Старый ли вы русский или новый, есть хочется всем, и чем аппетитнее и сытнее будут предлагаемые блюда, тем большее чувство удовлетворения мы испытываем. Хороший достаток, обеспечивает обильный стол, так что делайте деньги, господа!

Свиные шницели с лимоном

В меню обеда обязательно включайте мясные блюда, поскольку они содержат белки, жиры, минеральные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности человека.

Ингредиенты. 8 шницелей (по 100 г), 2 лимона, 1 столовая ложка топленого масла, 60 мл сухого белого вина, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Поскольку для этого блюда необходим гарнир, то советуем вам начать процесс варки именно с него. В качестве гарнира предлагаем вам использовать отварной рис. Поэтому поставьте на плиту кастрюлю с подсоленной водой. Пока вода греется, 1,5 лимона нарежьте тонкими кружочками, из оставшейся части выжмите сок. Вода закипела — значит, пора бросать рис (не за-

будьте его промыть, а когда он сварится — откинуть на дуршлаг). Теперь подогрейте топленое масло, шницели поперчите и поджарьте с одной стороны в течение 4 минут, затем их переверните, положите сверху ломтик лимона и жарьте еще 4 минуты. Переложите в огнеупорную посуду и поместите в духовку, разогретую до 50 °С. В сок после жаренья добавьте вино и лимонный сок, доведите до кипения и приправьте. В сковородку положите столовую ложку сливочного масла и прогрейте на нем рис.

Салат по-русски

Редька — обязательный компонент многих традиционных блюд русской кухни. В соединении с капустой, морковью, яблоками, заправленная растительным маслом и другими специями она приобретает замечательный вкус. Предлагаемый нами рецепт салата готовится очень быстро, поскольку для его приготовления ничего не надо варить. Поэтому, пока ваши дети моют руки и переодеваются в домашнюю одежду, вы вполне успеете его приготовить.

Ингредиенты. 2–3 моркови, 2 яблока, редька, 300 г капусты, растительное масло, уксус, соль, перец, петрушка.

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту, натрите на крупной терке очищенные от кожуры морковь, яблоки и редьку. Добавьте растительное масло, уксус, соль, перец (по вкусу). Посыпьте измельченной зеленью петрушки.

Кофе, чай

Заварите свежий чай или сварите ароматный кофе. Прекрасным дополнением к нему послужит коробка шоколадных конфет.

ОБЕД ПО-АМЕРИКАНСКИ

Все кухни мира оказывают друг на друга влияние. Поэтому естественно, что люди, попробовав то или иное иностранное блюдо и оценив его достоинства, пытаются освоить рецепт его приготовления. Незаметно заморское кушанье приживается на чужой для него земле.

Крем-шампанское «Изабелла»

Это блюдо превратит любой обед в небольшой праздник, придаст вашей трапезе непринужденную атмосферу. На некоторое время наполнит вас чувством беззаботности и веселья.

Ингредиенты. 500 г шампанского, 30 г желатина, 4 яичных желтка, 250 мл сливок, 100 г сахарной пудры, 30 г измельченных фисташек.

Способ приготовления. Желатин залейте водой на 5–10 минут. В это время взбейте 3 яичных желтка с сахарной пудрой (должна образоваться пена). Медленно чайной ложкой влейте шампанское. Желатин выньте из воды и растопите в кастрюле. Желток взбейте и перемешайте с желатином, добавьте остальную смесь. Все поставьте в холодильник. А сами займитесь приготовлением основного блюда. Когда крем начнет густеть, достаньте его и осторожно перемешайте со взбитыми сливками. Сверху посыпьте фисташками.

Шницели из индейки с цуккини

Ингредиенты. 4 шницеля из индейки (по 125 г), 2 цуккини небольшого размера, 30 г сливочного масла (или маргарина), 4–5 веточек майорана, зелень, перец, соль.

Способ приготовления. В качестве гарнира для этого блюда используйте рис. Поэтому, начав приготовление обеда, в первую очередь поставьте на плиту воду для риса. Цуккини почистите, нарежь-

те кубиками и тушите в предварительно разогретом масле в течение 5 минут, посолите. В закипевшую воду засыпьте хорошо промытый рис и варите до готовности, затем откиньте на дуршлаг. Индейку посолите, посыпьте зеленью, обваляйте в муке и обжарьте на сильном огне в течение 1 минуты с каждой стороны. Сделайте огонь слабее и жарьте мясо еще 5 минут. В сковородку положите столовую ложку сливочного масла и прогрейте на нем рис. Готовое блюдо украсьте майораном.

ОБЕД «ЗАГАДКА»

Любое хорошо знакомое блюдо можно видоизменить. Поверьте, получится здорово. Продукты те же, правила приготовления тоже, а вот результат — совсем другой. Счастливого вам эксперимента.

Напиток «Осенний»

Начните приготовление обеда с третьего блюда. Яблоки — этот щедрый дар осени — поделятся с вами своим ароматом, напомнят вам о чудесных сентябрьских днях.

Ингредиенты. 1 кг яблок, $^1/_2$ стакана сахара, 10 г лимонной кислоты (можно сок одного лимона).

Способ приготовления. Поставьте на плиту кастрюлю или чайник с водой. Яблоки порежьте кубиками, переложите в кастрюлю, добавьте сахар, лимонную кислоту и лимонный сок. Залив кипятком и накрыв крышкой, поставьте на огонь и варите в течение 20 минут.

Мясная котлета с начинкой из зелени и сыра

Для приготовления этого блюда вам понадобится фарш, который вы можете купить по дороге домой, или же используйте тот, который вы сделали заранее.

В качестве гарнира советуем вам приготовить гречку. Очень хорошо, если у вас на кухне есть микроволновая печь. Гречневая каша, сваренная в ней, получится просто замечательной. Для этого необходимое для вашей семьи количество гречки промойте водой и положите в глубокую стеклянную посуду с крышкой. Гречку залейте водой, накройте крышкой и поставьте в микроволновку. Варите в течение 10–15 минут.

Итак, гарнир варится, а вы тем временем приступайте к приготовлению котлет.

Ингредиенты. 0,5 кг фарша, 40 г сыра, 1 зубчик чеснока, $^1/_3$ стакана очищенных семян подсолнечника (семечки), 1 яйцо, 5 столовых ложек растительного масла, 1 чайная ложка горчицы, 3 столовые ложки панировочных сухарей, базилик, петрушка, перец, соль по вкусу, вода.

Способ приготовления. Поджарьте семена подсолнечника. Чеснок, базилик, петрушку измельчите, добавьте тертый сыр и перемешайте с 3 столовыми ложками масла — у вас получилась начинка.

Теперь смешайте фарш с яйцом, сухарями, 2 столовыми ложками воды и горчицей. Посолите, поперчите. Скатайте лепешку, в центр положите 1–2 чайные ложки начинки, сделайте шарики. Котлеты жарьте в масле в течение 10 минут до образования коричневой корочки.

Творожный колобок

Надеемся, что эти колобки, приготовленные вами по нашему рецепту, никуда от вас не убегут, а попадут прямо в рты ваших домочадцев. А те в свою очередь попросят еще.

Ингредиенты. 500 г творога, 200 г сахара, 2 яйца, 250–300 г муки, $^1/_2$ чайной ложки соды, жир.

Способ приготовления. Разотрите творог, добавьте муку, сахар, соду, вбейте яйца. Все тщательно перемешайте. Сформуйте колобки. Жарьте в большом количестве жира.

ОБЕД «ГАННА»

Возможно, вы когда-то были на Украине и пробовали национальные украинские блюда. Воспоминанием о тех днях послужат блюда этого обеда, приготовленные по нашим рецептам.

Салат из моркови с лимоном

Начните приготовление обеда с салата. Как приятно во время зимы хрустеть сочной морковкой, заправленной лимонным соком и грецкими орехами.

Ингредиенты. 5 штук моркови, 1 лимон, 2 столовые ложки грецких орехов, листья салата, сахар, соль.

Способ приготовления. С помощью электрической кофемолки измельчите орехи. На дно са-

латницы положите листья салата. Морковь натрите на средней терке, добавьте сок лимона, орехи, сахар, соль, все перемешайте и выложите на листья салата.

Свинина со шпинатом и луком

Кисло-сладкий вкус приготовленного вами салата как нельзя лучше подойдет к следующему, главному, блюду этого обеда.

Ингредиенты. 0,5 кг свинины, 1 кг шпината, 5–6 шт. репчатого лука средней величины, 200 г плавленого сыра, 3 столовые ложки черносмородинового ликера, мускатный орех, 2 столовые ложки топленого масла, $^1/_3$ стакана овощного бульона (из кубика), 1–2 столовые ложки не очень острой горчицы, перец, соль.

Способ приготовления. Лук измельчите и слегка поджарьте в небольшом количестве топленого масла, затем добавьте к нему мясо, жарьте в течение 5 минут, затем добавьте соль и перец. Мясо выньте, в лук влейте ликер, тушите 2 минуты. Шпинат измельчите и поджарьте в оставшемся масле, поперчите, посолите, добавьте мускатный орех. Сделайте соус: разогрейте бульон,

при постоянном помешивании расплавьте в нем сыр, приправьте, посолите.

Фрукты

Какие фрукты появятся у вас сегодня на столе, зависит от желания, вкусов и возможностей вашей семьи. В любом случае желаем вам приятного аппетита и хорошего настроения.

ОБЕД «МОЛЧАНИЕ»

«Когда я ем, я глух и нем», — гласит народная поговорка. Да хватит ли времени на разговоры, когда на столе такие аппетитные и ароматные блюда? Не забудьте вооружиться своими большими ложками.

Пельмени, запеченные в омлете

Такое блюдо вы навряд ли пробовали. Тем лучше — никогда не поздно попробовать что-нибудь новое. Если у вас нет заранее сделанных пельменей, купите их по дороге домой. Полкилограмма будет вполне достаточно.

Ингредиенты. 2 яйца, 12–15 шт. пельменей, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки сливочного или растительного масла, $^1/_3$ стакана молока, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления. Вскипятите воду, добавьте соль и отварите в ней пельмени. Пока пельмени варятся, взбейте яйца с молоком, мукой, солью и сахаром. Готовые пельмени положите в сковородку, добавьте масло, залейте омлетной смесью и запекайте в духовке, не забыв предварительно разогреть ее.

Клюквенный кисель

Клюкву можно назвать кладезем витаминов. Так что кисель, приготовленный из этой ягоды, как нельзя кстати подойдет для зимнего времени года. Если же у вас нет ни свежемороженой клюквы, ни варенья из нее — не стоит расстраиваться. По дороге домой купите в магазине брикетик сухого киселя.

Начните варить кисель сразу же после того, как поставите пельмени в духовку.

✓ *Одновременно с варкой киселя можете приступить к приготовлению салата.*

Ингредиенты. 1 стакан клюквы, 200 г сахара, 3 стакана воды, 1 столовая ложка картофельной муки.

Способ приготовления. Промойте клюкву и протрите через дуршлаг. Залейте водой оставшуюся мякоть, как следует ее проварите и опять протрите через дуршлаг. Долейте воду, положите сахар и, поставив на огонь, вскипятите. Разведите картофельную муку в клюквенном соке и вылейте в кипящий кисель. Еще раз вскипятите и снимите с огня.

Подавайте к столу охлажденным.

Кисель из ягод более богат витаминами, а значит, и полезнее, чем кисель, сваренный из полуфабриката. Но кисель из пакетика также имеет свои преимущества: он варится гораздо быстрее и проще. Вскипятите воду, в небольшом количестве холодной воды разведите кисель и вылейте получившуюся смесь в кипящую воду.

Салат из яблок, моркови и хрена

Первое и третье блюда у вас уже готовы. Теперь вам осталось сделать салат. Надеемся, что вам понравится его вкус, и он станет традиционным блюдом в вашей семье.

Ингредиенты. 100 г яблок, 200 г моркови, 50 г хрена, 200 г сметаны, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления. На крупной терке натрите морковь и яблоки, на мелкой — хрен. Перемешайте. Сметану разотрите с сахаром, уксусом и солью и затем заправьте ею салат.

ОБЕД «А ВАМ СЛАБО!»

Картофельные и рыбные блюда всегда пользовались успехом в России и за ее пределами. Богатые полезными веществами, своими вкусовыми качествами, сытные и ароматные они постоянно присутствуют в нашем обеденном меню.

Картофельный салат с семгой

Для приготовления этого салата вам понадобится отварной картофель. Поэтому сварите его накануне вечером и, переложив в чистую сухую кастрюлю и накрыв чистой марлей, поставьте в холодильник.

Ингредиенты. 400 г сваренного картофеля, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 свежий огу-

рец, 300 г копченой семги, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 чайная ложка хрена, 1 чайная ложка лимонного сока, укроп, соль и молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления. Картофель очистите от кожуры и нарежьте кусочками, обжарьте в разогретом сливочном масле до румяной корочки. Семгу разделите на полоски. Из огурца удалите семена и также измельчите.

Все тщательно перемешайте и полейте заправкой из оливкового масла, лимонного сока, хрена, перца и соли. Сверху посыпьте салат мелко нарезанным укропом.

Яичный суп

Салат уже готов, значит, вы можете перейти к приготовлению супа. Вот рецепт.

Ингредиенты. 1,5 л молока, 6 яиц, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления. Пока кипятится молоко, взбейте яйца, добавьте соль и осторожно, помешивая, перелейте их в молоко. Подавая к столу, положите зелень.

Торт морковный

Салат и суп готовятся очень быстро, поэтому у вас останется время на то, чтобы сделать торт.

Ингредиенты. 3 стакана муки, 4 стакана сахара, 1 стакан моркови, измельченной на мелкой терке, 200 г маргарина, $^1/_2$ стакана холодной сметаны, $^1/_3$ чайной ложки соды, тертая цедра.

Способ приготовления. Смешайте тертую морковь, сахар (1 стакан), муку, маргарин, соду. Получившееся тесто разделите на 3 части. Испеките коржи в духовке. Края подровняйте, обрезки измельчите для посыпки.

За то время, что выпекаются коржи, взбейте крем: сметана, 3 стакана сахара и цедра. Коржи пропитайте кремом и положите друг на друга. Подавайте к столу с чаем или кофе.

Желаем приятного аппетита!

ОБЕД «ОТ МАРФУШИ»

Живет в одной деревне тетушка Марфуша и славится она своими вкусными и ароматными обедами. Хотите узнать, какими? Вот рецепты.

Суп с рисом и зеленым горошком

Его вам Марфуша советует приготовить на первое. Суп получится сытным, но легким для вашего желудка.

Ингредиенты. 1,5 л воды или бульона (можете использовать бульонный кубик), 4 сосиски, $^1/_2$ стакана риса, 1 стакан зеленого консервированного горошка, коренья сельдерея и петрушки, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления. Вскипятите воду или подогрейте бульон. Рис и коренья промойте и положите в кастрюлю. Сосиски нарежьте кружочками. Когда рис станет мягким, добавьте консервированный зеленый горошек, сосиски и соль. Подавая к столу, заправьте измельченной зеленью и кусочком масла (если суп варился на воде).

Салат из картофеля, сельди и сала

Очень любит Марфуша этот салат. Кстати, для салата вам понадобится отварной картофель. Его Марфуша, когда спешит, отваривает заранее, то есть еще с вечера. Затем перекладывает в чистую кастрюльку, накрывает сверху марлей и ставит в холодильник.

Ингредиенты. 7–8 шт. мелкого сваренного картофеля, 100 г сала с прожилками, половину луковицы, половину кочана салата, 4 спинки сельди, 2 столовые ложки растительного масла, $^1/_2$ стакана сметаны, лимонный сок, 2–3 столовые ложки измельченного хрена, 2 чайные ложки молотого красного перца, соль, сахар на кончике ножа.

Способ приготовления. Начните приготовление салата, пока еще варится суп. Сало разделите на полоски, обжарьте в небольшом количестве растительного масла. Сало выложите, в растопленном сале поджарьте картофель, добавьте сладкий перец, оставьте в тепле. Лук измельчите и поджарьте до золотистого цвета. Салат и сельдь нарежьте кусочками. Все перемешайте, поперчите, заправьте соусом: смешайте сметану, лимонный сок, перец, сахар и хрен.

Лимонный десерт

Этот десерт, богатый витамином С, придаст вам энергии и защитит от простуды. Его Марфуша советует приготовить первым, так как желатин должен успеть застыть.

Ингредиенты. 4 яйца, $^3/_4$ стакана сахара, 2 лимона, 10 г желатина.

Способ приготовления. В воде разведите желатин. Желтки отделите от белков. Всыпьте в желтки сахар, взбейте с помощью миксера. Положите желатин, натертую цедру лимона, лимонный сок. Как следует все перемешайте. Яичные белки взбейте, соедините с остальной массой. Подавайте к столу охлажденным вместе с вафлями или печеньем.

ОБЕД «PRO ET CONTRA»

Все изысканные обеды хороши по-своему. Но готовить их очень долго. Мы предлагаем вам рецепты блюд, которые понравятся даже искушенным гурманам. Их приготовление не займет много времени.

Рыба, фаршированная сыром

Сами по себе блюда из рыбы очень вкусны и питательны. В сочетании с сыром рыба приобретает новый и неожиданный вкус.

В качестве гарнира к этому блюду приготовьте отварной рис. Отварить его вы можете заранее, еще с вечера.

Ингредиенты. Филе рыбы (хек, ставрида, минтай и т. д.), сыр, яйца, растительное масло для жарения, соль, перец по вкусу, зелень.

Способ приготовления. Филе рыбы отбейте, натрите солью и перцем. На середину филе положите ломтик сыра, после чего сверните рулетом, обваляйте в муке, яйце, положите в сковородку и жарьте до готовности. Подавая к столу, посыпьте зеленью. Гарнир положите на сковородку и подогрейте на сливочном масле.

Салат из овощей с яйцами

Вкусный и аппетитный салат придется как нельзя кстати в зимний день и хорошо дополнит ваше следующее блюдо.

Начните приготовление салата с того, что поставьте свариваться яйца.

Ингредиенты. 2 цуккини, 4–5 шт. моркови небольшого размера, 1 зубчик чеснока, 4 яйца, 2 столовые ложки белого винного уксуса, 2 столовые ложки измельченной зелени, черный молотый перец, 6 столовых ложек растительного масла, 2 чайные ложки горчицы сладкой и острой, соль.

Способ приготовления. Поставьте на огонь кастрюлю с подсоленной водой. Измельчите морковь и цуккини и опустите их на пару минут в закипевшую воду. Затем отбросьте их на дуршлаг и промойте холодной водой. Сваренные вкрутую яйца измельчите.

Подготовьте заправку: чеснок разомните в прессе, добавьте уксус, горчицу, зелень, соль, перец по вкусу. С помощью миксера все это взбейте и добавьте растительное масло. Овощи и яйца смешайте с заправкой, сверху посыпьте петрушкой.

Кофе растворимый со сливками

Способ приготовления. В кофейную чашку положите нужное вам количество растворимого кофе, сахара, как следует их перемешайте, залейте кипятком, после чего добавьте горячие сливки.

ОБЕД «ФЕВРАЛЬСКИЕ МЕТЕЛИ»

Кружится за окном вьюга. Все домашние собрались дома и с нетерпением ждут, чем вы их сегодня порадуете. Привлеките их к приготовлению обеда. Это еще больше сплотит ваш маленьк

кий дружный коллектив, и вы не заметите, как уже будете сидеть за столом.

Консервированный салат из помидоров и огурцов

Как приятно зимой открыть баночку консервированного салата. Он вкусен сам по себе, к тому же нередко выручает хозяйку в трудные минуты, например, когда нужно быстро приготовить обед.

Рыбные котлеты

Блюда из рыбы по своим вкусовым и питательным качествам нисколько не уступают мясу. Кроме того, они лучше и быстрее усваиваются организмом, а также требуют гораздо меньше времени на приготовление. В качестве гарнира можете приготовить отварной картофель или гречку. Чтобы гарнир не отнимал у вас время на приготовление, сварите его накануне вечером и уберите в холодильник. На следующий день его достаточно будет только разогреть.

Ингредиенты. 0,7 кг рыбного филе, луковица, 2 ломтика белого хлеба, 2 столовые ложки сме-

таны, 1 яйцо, сливочное или растительное масло, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления. Попросите мужа перекрутить рыбное филе. А сами в это время измельчите и спассеруйте лук и положите его в получившийся рыбный фарш. Также положите в него сметану, яйца, размоченный белый хлеб, перец и соль. Слепите котлеты, обваляйте их в панировочных сухарях и жарьте на растительном или сливочном масле до готовности.

Яблоки со взбитыми сливками

Ингредиенты. 600 г яблок, 200 г сливок, сахар, измельченные орехи, лимонный сок.

Способ приготовления. Котлеты еще жарятся, а вы с помощью миксера взбейте сливки. Попросите кого-нибудь из детей, кто постарше, натереть вымытые яблоки на крупной терке. В получившуюся массу добавьте лимонный сок и смешайте со взбитыми сливками и орехами.

Часть III

ВЕСЕННИЕ НАПЕВЫ

С наступлением весны мы чувствуем упадок сил, сонливость, нервозность. Все это говорит о том, что наш организм остро нуждается в витаминах. Поэтому включайте в свой обеденный рацион как можно больше блюд из овощей, особенно полезны в это время лук и чеснок. Конечно, в магазинах они стоят недешево. Но у вас еще остались некоторые запасы: замороженные овощи и фрукты, различные консервированные овощные салаты, соленые огурцы и помидоры, квашеная капуста, фруктовые компоты, джемы, варенье... Они богаты витаминами, а значит, и полезны. Обязательно включайте в свой рацион мясные и рыбные блюда, блюда из грибов — все это источник энергии. Не забывайте про молочные и кисломолочные продукты. Они сытны и легко усваиваются организмом. Ну а еще — не падайте духом, ведь от вашего настроения зависит очень многое.

Глава 1
ЭТОТ ДОЛГОЖДАННЫЙ МАРТ

Наконец-то наступила весна. Правда, на улице еще лежат сугробы, да и погода мало напоминает весеннюю, но в воздухе все равно пахнет весной. Чувствуя скорое приближение тепла, весело щебечут птицы, мартовские коты греются на солнышке. Детсадовская детвора энергично топчет уже рыхловатый снег. На подоконниках появились ящички с землей: хозяева готовятся к предстоящему дачному сезону.

До свежей новой зелени еще далеко, поэтому используйте то, что вы насушили за лето. Возможно, кое-что вам удалось заморозить. Проверьте ваши запасы в морозильнике и погребе. В это время года все пригодится.

ОБЕД «КОНЕЦ ЗИМЫ»

В конце зимы трудно приходится всему живому. Силы на исходе. Для поддержания здоровья организму требуется некоторая «подпитка» — витамины, белки, жиры, углеводы.

Предлагаем вашему вниманию меню обеда на скорую руку, в котором мы постарались соединить все необходимые для вашего организма питательные элементы.

Борщ

Рекомендуем вам рецепт борща, который особенно хорош для экстренного приготовления. Нижеуказанный способ удобный, простой, быстрый, особенно если овощи вымыты, почищены и нарезаны еще с вечера. Также накануне сварите и бульон. Если у вас не было такой возможности, используйте бульонные кубики.

Ингредиенты. 300 г свеклы, 300 г моркови, 0,5 кг картофеля, 2 луковицы, 1 кг капусты, 2 столовые ложки томатной пасты, специи, зелень, сметана — по вкусу. Некоторые хозяйки добавляют в борщ уксус, сахар и чернослив.

Способ приготовления. Выньте из холодильника овощи и обжарьте их на жире до готовности. Затем добавьте кипяток или кипящий бульон и кипятите 10 минут. Добавьте специи, соль по вкусу.

Тушеный горошек

Пока кипит борщ, вы можете заняться приготовлением второго блюда.

Ингредиенты. Консервированный или свежезамороженный зеленый горошек, 1 яйцо, сливочное масло, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Консервированный или свежезамороженный зеленый горошек перемешайте с яйцом, добавьте соль, сахар по вкусу, выложите на смазанную маслом сковородку и поставьте на 10 минут в разогретую духовку.

Можете подать к горошку ломтики ветчины, отварные сосиски, холодное мясо и т. д.

Гренки

Если у вас осталось еще 2–3 минуты свободного времени, рекомендуем вам приготовить гренки. Они здорово вас выручат, если вы забыли купить хлеб, а тот, что есть у вас дома, — черствый.

Ингредиенты. Белый или черный хлеб, 2 яйца, 0,5 л молока, 1 столовая ложка сливочного масла или маргарина для жарения, соль по вкусу.

Способ приготовления. Обрежьте с хлеба корки, нарежьте его небольшими кусочками. В молоко добавьте яичный желток, соль, все это взбейте. Смочите хлебные кусочки в получившейся смеси и обжарьте с двух сторон на хорошо разогретой сковородке. К гренкам можно подать кофе, чай, молоко или сливки.

Итак, ваш обед готов всего за 15 минут. Приятного вам аппетита!

ОБЕД «ВЕСНА ПРИШЛА»

После продолжительной зимы наш организм остро нуждается в витаминах. Поэтому предлагаем вам, уважаемые хозяйки, меню обеда, который поможет справиться с недостатком витаминов, а вместе с тем и с усталостью в весеннее время.

Суп весенний из щавеля

Если вы заготовили щавель на зиму в сушеном, соленом или консервированном виде, он вполне подходит для приготовления этого блюда. Если

же в запасах щавель отсутствует, то вам придется прогуляться на базар, но не стоит экономить на здоровье. Итак, рецепт!

Ингредиенты. 2 пучка щавеля, 2 средние луковицы или 300 г зеленого лука, 1 л мясного бульона (бульон можете приготовить из кубика или сварите его заранее), соль, перец, зелень, пряности, 2 яйца.

Способ приготовления. Поставьте подогреваться мясной бульон. Если вы не смогли сварить его заранее и у вас нет бульонного кубика, просто вскипятите воду. Зеленый или репчатый лук нашинкуйте, спассеруйте и положите в кипящий мясной бульон или кипяток. По желанию, если у вас есть немного лишнего времени, можете добавить в суп морковь, картофель, корень петрушки. Затем добавьте в суп нарезанные листья щавеля, соль. Варите еще 5 минут. Заправьте сваренным в мешочек яйцом.

Отварной картофель с котлетами

На второе можно предложить блюдо из отварного картофеля с котлетами. Для экономии времени почистите картофель с вечера и, переложив

в чистый полиэтиленовый пакет, уберите в холодильник. Котлеты купите уже готовые, которые нужно только поджарить.

Ингредиенты. Картофель, вода, сливочное масло, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Начните приготовление этого блюда одновременно с первым. Чтобы картофель сварился быстрее, положите в него кусочек сливочного масла. Готовый картофель заправьте маслом, прокипяченной сметаной и мелко нарезанным укропом.

Десерт из яблок или груш в сиропе

С успехом завершит наш витаминный обед приготовленный вами по нашему рецепту десерт.

Ингредиенты. 1 кг яблок или груш, 1 л воды, $^1/_2$ стакана сахара, лимонная кислота на кончике ножа.

Способ приготовления. Яблоки промойте, удалите кожицу и сердцевины и варите в слегка подкисленном сиропе (на 1 л воды берут $^1/_2$ стакана сахара и чуть-чуть лимонной или другой пищевой кислоты) до тех пор, пока они не будут мягкими. Охлажденные фрукты положите в креманки, полей-

те охлажденным ягодным сиропом или сиропом с добавлением вина, коньяка, ликера (на 1 л воды — 2 или 2,5 стакана сахара).

Сироп проварите: он должен быть прозрачным и в холодном виде иметь густоту сливок.

Удобство этого меню заключается в том, что все три блюда можно готовить одновременно, что, безусловно, сохранит ваше время.

ОБЕД «ПОСЛЕ ШЕСТНАДЦАТИ»

В приготовлении одного из блюд этого обеда используется вино, что придает блюду особый, неповторимый вкус, повышает аппетит и жизненный тонус. А это особенно важно в начале весны.

Свиная тушенка с отварным картофелем

У вас в холодильнике залежалась баночка свиной тушенки — пора ее пустить в дело. В качестве второго компонента блюда вам понадобится отварной картофель. Чтобы не заниматься его чисткой сегодня, ведь времени у вас в обрез, сделайте это накануне. Очищенный картофель переложите в сухой полиэтиленовый пакет и уберите в холодильник.

Ингредиенты. 500 г картофеля, 1 банка свиной тушенки, 2–3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 1 луковица.

Способ приготовления. Картофель отварите (чтобы он сварился быстрее, положите в кастрюлю с картофелем кусочек сливочного масла), после чего переложите в глубокую салатницу. На сковороде разогрейте тушенку и залейте ею отварной картофель.

В отдельную посуду положите квашеную капусту, добавьте измельченный лук, заправьте растительным маслом.

Торт из «пьяных» гренок

Вы когда-нибудь пробовали «пьяные» гренки. Нет? Не упускайте шанс их отведать. Рецепт приготовления достаточно прост.

Ингредиенты. 500 г зачерствевших булочек или белого хлеба, 1 стакан белого вина, 1 яйцо, 1–2 столовые ложки измельченных сухарей, сливочное масло, шоколадная паста, фруктовый джем по вкусу.

Способ приготовления. Пока отваривается картофель и разогревается тушенка, нарежьте хлеб или булочки тонкими ломтиками и обмакните их в ви-

но, во взбитые яйца, затем обсыпьте сухарями. Подожарьте в горячем сливочном масле до появления золотистой корочки. Гренки смажьте шоколадной пастой или джемом и положите друг на друга.

Подайте торт с чаем или кофе.

ОБЕД «ДЛЯ ГУРМАНОВ»

Если в вашей семье есть гурман, он обязательно будет покорен тем обедом, который вы приготовите, используя наши рецепты. А времени для этого вам понадобится совсем немного.

Блинчики с ветчиной и грибами

Если со вчерашнего дня у вас остались блинчики, тогда сегодня сделайте для них вкусную и полезную начинку.

Ингредиенты. 4 блинчика, 400 г грибов (шампиньонов), 200 г вареной ветчины, 4 яйца, 2 луковицы, зеленый лук.

Способ приготовления. Блинчики сложите один на другой и поместите в теплую духовку. Лук измельчите и поджарьте, затем добавьте кусочки грибов, мелко нарезанную ветчину, все перемешайте и обжарьте, добавьте измельченный зеленый

лук. Блинчики разложите по тарелкам, сверху выложите начинку и украсьте луком.

Пирожное «Виктория»

Мучные блюда богаты калориями. И хотя от них можно поправиться, редкий человек сможет отказать себе в удовольствии отведать аппетитное пирожное. Пусть сегодняшний обед будет несколько калорийнее остальных, но можно иногда побаловать себя и своих близких.

Ингредиенты. 200 г вафель, 200 г печенья, 200 г сливочного масла, 1 стакан свекольного сока, сахар (или сахарная пудра).

Способ приготовления. В мясорубке измельчите печенье и вафли, перемешайте их со сливочным маслом. Скатайте небольшие шарики размером с ягоды клубники. Обмакните их сначала в свекольный сок, затем обваляйте в сахаре.

Подайте вместе с горячим чаем или кофе.

ОБЕД «СТУДЕНЧЕСКИЙ»

Студенты любят хорошо и плотно поесть, но при этом не любят долго стоять у плиты. Поэтому предлагаем вам рецепты из студенческого

меню. Заодно вы вспомните и расскажете детям о своей студенческой жизни.

Котлеты с макаронами

Что может быть лучше горячих котлет с макаронами в качестве гарнира, да еще если есть в запасе квашеная капуста или банка соленых помидоров?! У вас еще не засосало под ложечкой? За дело, братцы!

Ингредиенты. Готовые котлеты (полуфабрикат), макароны, растительное масло для жарения котлет, кусочек сливочного масла для макарон.

Способ приготовления. Поставьте на плиту кастрюлю с подсоленной водой для макарон.

Поджарьте котлеты.

В закипевшую воду засыпьте макароны и варите до готовности, затем откиньте на дуршлаг. Когда вода стечет, переложите их в разогретую сковородку, добавьте кусочек сливочного масла.

Обжаренные котлеты положите в небольшую кастрюлю, добавьте немного горячей воды, накройте крышкой и поставьте на медленный огонь (вода должна выпариться).

Подавайте к столу вместе с солеными помидорами и огурцами.

Печенье «Ромашки»

Сладости любят и дети и взрослые, а особенно студенты — ведь сладкая, высококалорийная пища активизирует работу головного мозга.

Ингредиенты. 200 г маргарина, 70 г молотого миндаля, 150 г муки, 150 г сахара, 150 г крахмала, 100 г варенья, 1 яйцо, миндаль или миндальный ароматизатор.

Способ приготовления. Яйцо, сахар и маргарин взбейте с помощью миксера, добавьте муку, крахмал, миндаль и ароматизатор. С помощью кондитерского шприца сделайте цветочки, разместите на противне и выпекайте в духовке при температуре 200 °С в течение 5 минут. Варенье разогрейте и ягодами украсьте горячее печенье.

Подайте вместе с горячим чаем или кофе.

ОБЕД «ВОСПОМИНАНИЯ ОБ ИТАЛИИ»

Приятно в сырую весеннюю погоду вспомнить о днях, проведенных в солнечной Италии. Может быть, блюда, приготовленные по нашей рецептуре, поднимут вам настроение и наполнят теплом вашу душу.

Яйца со сметаной, хреном и колбасой

Конечно, хрен — не совсем итальянский компонент блюда, но вы, милые хозяюшки, простите нам это маленькое недоразумение. Ведь хрен — очень полезный и богатый витаминами продукт. В его состав входит большое количество углеводов, жиров, минеральных солей. Эфирные масла, содержащиеся в хрене, богаты фитонцидами, которые обладают дезинфицирующими свойствами. Плюс ко всему в этом растении гораздо больше витамина С, чем в лимоне и апельсине. Как он необходим в это время года!

Употребляемый в небольших количествах хрен активизирует деятельность органов пищеварения, а значит, способствует повышению аппетита.

Ингредиенты. 100 г колбасы, 3 яйца, 1 столовая ложка тертого хрена, 1 стакан сметаны, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Сразу же, как только зайдете на кухню, поставьте варить яйца, а сами в это время натрите хрен. Тертый хрен засыпьте столовой ложкой сахара и дайте настояться (5–7 минут). Сваренные вкрутую яйца измельчите и соедините с хреном. Посолите, добавьте сметану и как следует все

перемешайте. Колбасу нарежьте ломтиками, разложите на тарелки и сверху каждый покройте чайной ложкой приготовленной вами массы.

Макароны с сыром

Какое самое любимое блюдо у итальянцев, знают даже дети. Конечно же, это макароны. Ну а когда они приготовлены с добавлением сыра, то оригинальность итальянского блюда моментально бросается в глаза.

Ингредиенты. 400 г макарон, 100 г сливочного масла, 100 г сыра.

Способ приготовления. Ставя варить яйца для салата, не забудьте поставить на огонь воду (подсоленную) для макарон. В закипевшую воду засыпьте макароны и продолжайте приготовление салата. Готовые макароны откиньте на дуршлаг. Когда вы закончите приготовление салата и полностью переключитесь на приготовление второго блюда, вам останется сделать совсем немного. Сыр натрите на терке. Макароны прогрейте на сковородке (не забудьте положить кусочек сливочного масла). Подавая их к столу, посыпьте сыром.

Фрукты

Это сочное, полезное лакомство с массой витаминов. Их любят и взрослые и дети. Если нет свежих, подайте консервированные или замороженные, не забудьте только вынуть их из морозилки заранее.

ОБЕД «КОВАРСТВО И ЛЮБОВЬ»

Прекрасное чувство любви нередко вызывает зависть окружающих, способных на коварные поступки.

Надеемся, что вкус редьки не окажется таким горьким, как коварство, и не испортит вам и вашим близким впечатление от обеда. Готовится весь обед всего за 30–35 минут.

Редька со сливочным маслом

Редька содержит большое количество витамина С, витамины группы В, а также калий, кальций, магний, железо и т. д. В весенний период, когда ваш организм ослаблен, он особенно нуждается во всех этих полезных веществах.

Кроме того, это блюдо как нельзя лучше подойдет к следующему блюду вашего меню.

Ингредиенты. Среднего размера редька, сливочное масло, хлеб.

Способ приготовления. Редьку очистите от кожуры и натрите на мелкой терке, посолите. Хлеб нарежьте кусочками, намажьте сливочным маслом, а сверху положите тертую редьку.

Готовые пельмени с маслом и со сметаной

Что и говорить, домашние пельмени гораздо вкуснее, чем те, что продаются в магазинах. Но когда у вас нет времени, а на обед надо что-то приготовить, подобные полуфабрикаты обязательно вас выручат.

Для начала поставьте на плиту кастрюлю с водой для пельменей, а сами займитесь салатом.

Ингредиенты. 50–100 г сливочного масла, 1 пакет пельменей, 100–150 г сметаны.

Способ приготовления. В кипящую подсоленную воду положите пельмени и варите до готовности (огонь газовой плиты не должен быть очень сильным).

Готовые пельмени выложите на тарелку и полейте предварительно растопленным маслом. Подавая к столу, заправьте сметаной.

Хрустящие фигурки

Надеемся, что приготовление первых двух блюд не вызвало у вас особых затруднений и заняло совсем немного времени, поэтому в качестве десерта рекомендуем вам сделать хрустящие фигурки.

Ингредиенты. 300 г муки, 6 яиц, 1 столовая ложка сахара, 5 столовых ложек сливок, 3 столовые ложки измельченного миндаля, цедра 1 лимона, сахарная пудра.

Способ приготовления. С помощью миксера взбейте 1 яйцо, 5 желтков, сахар и сливки, затем добавьте миндаль и измельченную в кофемолке цедру лимона. На стол насыпьте горкой муку и сделайте в ней углубление, куда перелейте полученную смесь, после чего аккуратно замесите тесто.

Готовую массу раскатайте тонким слоем, вырежьте любые фигурки и обжарьте их во фритюре, остудите, обмакните в сахарную пудру. К фигуркам подайте чай или кофе с лимоном.

ОБЕД «МЕЧТА ИНТЕЛЛИГЕНТА»

Большинство проголодавшихся людей не может не мечтать о сытном и аппетитном обеде. Чтобы ваши близкие не витали в облаках, пытаясь

тем самым наполнить свои пустые желудки, воплотите их голодные фантазии в реальность. На приготовление обеда вам потребуется 25–30 минут.

Омлет с ветчиной

Сытный омлет с ветчиной обязательно придется по вкусу вашим проголодавшимся детям, которые только что вернулись из школы.

Ингредиенты. 3–4 яйца, $^1/_3$ стакана воды, кусочек сливочного масла для жарения, 100 г ветчины, соль по вкусу.

Способ приготовления. Вбейте яйца в миску, добавьте соль и воду, перемешайте. Перелейте на разогретую сковородку и жарьте на медленном огне до готовности. Готовый омлет разложите в тарелки и сверху посыпьте мелко нарезанной ветчиной. Подавайте к столу вместе с солеными огурцами и помидорами.

Фаршированный инжир

Советуем приготовить вам это блюдо на десерт. Богатый витаминами инжир и не менее полезный шоколад прибавят вам и вашим близким сил и поднимут настроение.

Ингредиенты. 100 г шоколада, 10 шт. сушеного инжира, 50 г сливочного масла, какао-порошок.

Способ приготовления. Инжир варите в течение 10 минут. В это время приготовьте начинку: расплавьте шоколад и перемешайте его со сливочным маслом, поставьте в холодильник. Готовый инжир смочите в холодной воде и обсушите. Ягоду разделите на две половины, удалите сердцевину. Застывшей начинкой нафаршируйте каждую половинку инжира. Соедините половинки и обсыпьте какао-порошком.

Подавайте к столу вместе с чашкой горячего чая или кофе.

ОБЕД «ЗВЕЗДНЫЙ»

Думаем, что этот обед, на приготовление которого у вас уйдет от силы 30 минут, придется по душе даже самой большой знаменитости, избалованной изысканными яствами.

Суп из овсянки с черносливом

Входящие в этот суп компоненты не только богаты витаминами и многими другими питательными веществами. Они полезны людям, у ко-

торых возникли проблемы с пищеварением, а также тем, кто решил избавиться от избыточного веса.

Ингредиенты. 1,5 стакана овсяной крупы, 100 г чернослива, 2 л воды, 2 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления. Овсяную крупу промойте, залейте водой и варите до готовности. Бульон процедите через сито, крупу разотрите толкушкой, затем вновь добавьте бульон, внесите чернослив и растительное масло, немного поварите.

Ветчина консервированная с горошком

Если вы и ваши близкие не сидите на разгрузочной диете, то предлагаем вам подать на второе — более сытное, с обывательской точки зрения, блюдо.

Ингредиенты. 150 г ветчины, 1 небольшая банка консервированного горошка, 50 г сливочного масла, 1 чайная ложка муки.

Способ приготовления. Пока на плите варится овсяная крупа для первого блюда, вы вскипятите в сковородке небольшое количество слегка подсоленной воды, нарежьте ветчину ломтиками и прогрейте в этой воде.

Сливочное масло разотрите вместе с мукой. В получившуюся массу влейте горячий сок из консервированного горошка и воду, на которой подогревали ветчину. Вскипятите эту смесь, после чего разогрейте в ней горошек. Подавая ветчину к столу, полейте ее этим соусом.

Запить обед можно любым соком или компотом. Приятного вам аппетита!

ОБЕД «ПРИВЕТ ОТ ШЕФА»

Сегодняшний рабочий день выдался у вас не очень удачным? Шеф был не в духе и незаслуженно «спустил на вас собак»?

Придя домой, постарайтесь освободиться от отрицательных эмоций. А поможет вам в этом предлагаемый нами обед. Согласитесь, что его название что-то вам напоминает.

Мясные тефтели с рисом и белым соусом

Для приготовления этого блюда вам потребуется отварной рис и мясной фарш. Поставьте на плиту кастрюлю с водой для риса, достаньте из морозильника фарш (надеемся, что он у вас есть) и положите его в микроволновую печь для разморозки.

Ингредиенты. 250 г мясного фарша, 2 столовые ложки жира, 0,5 стакана риса, 1 яйцо, 1 столовая ложка сливочного масла, 1,5 стакана молока, 1 чайная ложка муки, 1 луковица, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Отварной рис смешайте с мясным фаршем. Лук измельчите, спассеруйте и также положите в фарш. Добавьте сырое яйцо, соль и перец. Тщательно все перемешайте. Из полученной массы скатайте шарики, обваляйте их в муке и со всех сторон обжарьте в горячем масле.

Сливочное масло разотрите с мукой, добавьте соль (по вкусу), разбавьте горячим молоком. Получившуюся смесь доведите до кипения, затем положите в нее тефтели и как следует их прогрейте.

В качестве гарнира можете использовать отварной рис или гречку, которую в целях экономии времени приготовьте еще с вечера, тогда перед подачей их достаточно будет только разогреть на сливочном масле или маргарине.

Подайте к столу вместе с солеными огурцами, помидорами, или любым консервированным салатом.

Мусс из растворимого кофе

Легкий, но питательный десерт как нельзя кстати подойдет к первому блюду вашего обеда.

Ингредиенты. 2 стакана воды, $^1/_2$ стакана сахара, 2 столовые ложки растворимого кофе, 1 столовая ложка желатина, 4 столовые ложки сгущенного молока, 2 яйца (желтки), щепотка ванилина.

Способ приготовления. Разведите в воде желатин. Смешайте кофе с сахаром и желтками, залейте кипятком, положите ванилин, добавьте уже набухший к этому времени желатин. С помощью миксера взбейте смесь до образования густой пены. Подайте со сливками или ванильным соусом.

ОБЕД «UNO MOMENTO»

К вам в очередной раз неожиданно нагряну-ла любимая подруга с мужем. Время обеденное, и они не прочь отобедать с вами. А вы, несмотря на то, что сегодня суббота, еще не успели ничего приготовить — увлеклись уборкой квартиры. Но это не беда. Можно привлечь всех присутствующих к приготовлению обеда.

Озадачьте мужчин сервировкой стола, нарезкой хлеба, выбором напитков, а сами с подругой отправьтесь на кухню и, беседуя о своем, о женском, быстренько соорудите что-нибудь вкусное и оригинальное.

Отварная чайная колбаса с тушеным картофелем и соленым огурцом

Отварить колбасу и потушить картофель совсем недолго.

Ингредиенты. 400—500 г чайной колбасы, 2 луковицы, 1/2 кг картофеля, 1 столовая ложка сливочного масла, соль, перец по вкусу, соленые огурцы.

Способ приготовления. Вы и глазом не успели моргнуть, а картофель уже почищен, помыт и даже нарезан кружочками. Теперь посыпьте его измельченным луком, сверху положите сливочное масло, посолите и залейте 2 стаканами горячей воды. Кастрюлю с картофелем накройте крышкой и поставьте тушиться на большой огонь. Одновременно с картофелем (в отдельной посуде) поставьте отваривать колбасу.

Подайте к столу вместе с солеными огурцами.

Омлет с перцем и луком

Пока готовится картофель и отваривается колбаса, можно быстренько приготовить омлет. Яйца, как правило, всегда есть в запасе у любой хозяйки.

Ингредиенты. 8 яиц, 60 г сыра, 1 стручок сладкого перца, 2 стебля зеленого лука, 4 булочки, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка сливочного масла, 4 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления. Лук нарежьте тонкими кольцами, перец — кубиками. Поджарьте в 2 столовых ложках растительного масла 2 минуты. Яйца взбейте, перемешайте с тертым сыром и положите в овощи, добавьте растительное масло, перец и соль. Жарьте 10 минут. Булочки разрежьте вдоль. Нижнюю часть смажьте томатной пастой, а верхнюю — сливочным маслом. Омлет разделите на 4 части, каждую из которых вложите в булочку.

Десерт «Кофе с пряностями»

В заключение обеда для взрослых нежданных гостей мы рекомендуем рецепт приготовления кофе с пряностями. Если есть какое-нибудь печенье, можно подать и его.

Существует несколько способов приготовления этого напитка. Все они преследуют одну цель — возможно полнее перевести в раствор вкусовые, красящие и ароматические вещества кофе и не потерять их во время приготовления. Кроме того, при кипячении в раствор переходят некоторые нежелательные во вкусовом отношении вещества. Если кофе не довести до кипения, экстрагирование будет неполным и изменится соотношение отдельных вкусовых и ароматических веществ. На этом и основаны многочисленные способы и секреты приготовления кофе.

Ингредиенты. На 1 л крепкого черного горячего кофе — цедра 1 лимона или 1 апельсина (можно и того и другого вместе), 4–5 кусочков гвоздики, 4 кусочка корицы, 20 кусочков сахара-рафинада, $^1/_2$ стакана коньяка.

Способ приготовления. На дно мелкой эмалированной кастрюли положите цедру лимона или апельсина, нарезанную кусочками, добавьте гвоздику, корицу и сахар. Сахар предварительно облейте коньяком и подожгите. В горящую смесь влейте горячий кофе и через 3–4 минуты можете угощать им своих гостей.

Десерт «Чай с пряностями»

Этот напиток мы предлагаем приготовить для детей. Уверены, что они по достоинству оценят его в сочетании и с печеньем, и с конфетами (если они есть в наличии).

Современная медицина весьма положительно оценивает действие чая и на организм взрослого человека, поэтому чай можно предложить и взрослым гостям. Чай тонизирует нервную систему, усиливает кровообращение, устраняет усталость, восстанавливает трудоспособность. Но главное достоинство чая заключается в том, что он способствует укреплению стенок кровеносных сосудов и сохранению их нормальной эластичности. Установлены бактерицидные свойства чайного напитка. Чай способствует усвоению пищи, облегчает процесс пищеварения. В чае содержится настолько высокий процент фтора, что чай может с успехом использоваться в качестве средства, предотвращающего порчу зубов.

Ингредиенты. На $^1/_2$ л воды — 3 чайные ложки крупнолистового чая, 2 кусочка гвоздики, кусочек имбирного корня, молоко и сахар по вкусу.

Способ приготовления. В воду опустите гвоздику и имбирь, доведите до кипения, снимите с огня, добавьте чай и оставьте заварку минут на 5 в покое, после чего процедите в горячее молоко и добавьте по вкусу сахар.

ОБЕД «MEMENTO MORI»

Жизнь коротка – не стоит об этом забывать. Так что пользуйтесь отпущенным вам судьбой временем. Умейте получать удовольствие даже от мелочей, ну и, конечно же, от великолепных обедов и самого процесса их приготовления.

Паштет из печени трески

Сытный и питательный паштет поднимет настроение даже у пессимиста со стажем.

Так как для приготовления паштета вам потребуются яйца, поставьте их отвариваться в первую очередь, а потом займитесь всем остальным.

Ингредиенты. 1 банка консервов печени трески, 3 яйца, сваренные вкрутую, небольшой пучок зеленого лука, 2 соленых огурца, молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления. Яйца мелко порубите, печень трески разотрите и добавьте измельченный лук, посолите, поперчите. Паштет переложите в салатницу и сверху украсьте нарезанными солеными огурцами.

Готовые вареники с творогом

Начните приготовление этого блюда одновременно с паштетом.

Ингредиенты. 1 пачка готовых вареников, 1 стакан сметаны, 1–2 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления. В кипящую и немного подсоленную воду положите необходимое количество вареников и варите до готовности. Затем переложите их в глубокую посуду и заправьте растопленным маслом и сметаной.

Подавайте к столу вместе со свежезаваренным чаем или ароматным кофе.

ОБЕД «МИСТРАЛЬ»

Холодный весенний ветер нашептал вам это обеденное меню, когда вы возвращались с работы домой.

Консервированная домашняя баклажанная икра

Вот и пригодилась вам ваша осенняя заготовка. Приятная на вкус, с большим содержанием витаминов баклажанная икра будет хорошо сочетаться со следующим блюдом вашего обеда.

Телятина жареная с гречневой кашей

Хорошая порция жареного мяса, да еще с гречневой кашей в очередной раз покорит сердца вашего мужа и детей.

Ингредиенты. $^1/_2$ кг телятины, 3 столовые ложки жира для жарения.

Для гарнира. 2 стакана гречневой крупы, 4 стакана воды, соль по вкусу.

Способ приготовления. Телятину разделите на порции, отбейте и быстро обжарьте в разогретом жире. Затем добавьте небольшое количество воды (примерно $^1/_4$ стакана) и, накрыв крышкой, тушите в течение 10 минут на медленном огне.

Подайте к столу вместе с гречневой кашей. Для этого гречневую крупу сначала немного обжарьте, постоянно помешивая, на сухой сковороде. Затем

пересыпьте в кастрюлю, залейте кипятком, положите необходимое количество соли. Когда каша закипит, убавьте огонь, накройте кастрюлю крышкой и варите до готовности.

Фруктовый сок из свежемороженых ягод

Еще нет свежих фруктов, а вы можете побаловать себя стаканом натурального фруктового сока из свежемороженых ягод, которые, кажется, только что были сорваны с куста.

ОБЕД «МЕЧТА ХОЛОСТЯКА»

Несмотря на все прелести холостяцкой жизни, далеко не каждый закоренелый холостяк может вкусно и быстро готовить. Если наша книга попала в руки одному из них, советуем ему освоить рецепты блюд, вошедших в этот обед. Готовятся они очень просто и всего за 20 минут.

Суп-пюре из картофеля и моркови

Все необходимые для этого супа продукты легкодоступны и есть в каждом доме. Ну а суп сытен, полезен и очень быстро готовится.

Ингредиенты. 1/2 л бульона (можете использовать бульонные кубики) или воды, 3–4 картофелины, 2 моркови, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 1/2 стакана сливок, 1 яйцо (желток), измельченная зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления. На мелкой терке натрите морковь, картофель нарежьте небольшими кубиками. В закипевший к тому времени бульон или воду положите картофель и морковь. Когда овощи будут готовы, протрите их через сито, смешайте с пассерованной мукой и проварите.

Подавая к столу, заправьте суп смесью сметаны и сырого желтка, украсьте зеленью.

Творог с орехами

По своему вкусу это блюдо сравнимо лишь с пищей богов — настолько оно питательно и полезно, особенно когда на дворе весна и организму требуется много сил. Начните готовить его вместе с супом.

Ингредиенты. 1/2 кг творога, 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 100 г очищенных грецких орехов, щепотка ванилина, 1 стакан сливок.

Способ приготовления. Желтки отделите от белков. Сливки смешайте с желтками и, поставив

на медленный огонь и помешивая, прогрейте получившуюся смесь. Затем положите сахар, ванилин и измельченные орехи. В загустевшую массу добавьте творог и не снимайте кастрюлю до тех пор, пока он не прогреется. Готовый десерт переложите в порционную посуду и охладите.

Подавайте к столу вместе с соком или шоколадным соусом, рецепт которого был представлен выше.

Глава 2. АПРЕЛЬСКАЯ КАПЕЛЬ

Капель звенит весенняя, и оживает все вокруг. Состояние полета охватывает каждого. Но чтобы летать, надо рационально питаться. Так что опустимся с небес на землю и продолжим разговор о том, что будем есть и пить.

ОБЕД «ЦЫПЛЕНОК ЖАРЕНЫЙ»

Рекомендуя вашему вниманию меню данного обеда, мы руководствовались, в первую очередь, доступностью продуктов, из которых он приготовлен, а также быстротой его приготовления.

Кисель из сухих ягод шиповника

Дабы сэкономить ваше время, рекомендуем вам начать приготовление обеда со сладкого блюда, так как сухие ягоды шиповника нуждаются

в замачивании. В отличие от свежих и свежезамороженных фруктов, которые потеряли в течение зимы ряд своих полезных качеств, ягоды шиповника сохраняют витамины круглый год.

Ингредиенты. $^3/_4$ стакана сахара, 50 г сухих ягод шиповника, 2 столовые ложки картофельной муки.

Способ приготовления. Промытые в горячей воде сухие ягоды шиповника залейте двумя стаканами холодной воды и поставьте варить на 15–20 минут. Когда ягоды станут мягкими, отвар процедите в другую кастрюлю, а ягоды хорошо разомните деревянным пестиком или ложкой, вновь залейте стаканом воды, вскипятите и, отжимая, процедите в кастрюлю с отваром. Затем добавьте сахар, еще раз вскипятите и влейте разведенную картофельную муку.

Цыплята тушеные

У цыплят нежное нежирное мясо, обладающее превосходным вкусом, поэтому блюдо рекомендуется для детского и диетического питания.

Ингредиенты. Цыплята, жир для жарения, несколько помидоров, лук, мука.

Способ приготовления. Тушки цыплят тщательно вымойте, разрубите на две половинки, по-

ложите в сковородку и немного обжарьте. Затем переложите их в кастрюлю.

Помидоры вымойте, нарежьте кружочками и обложите ими цыплят. Приготовьте подливу для тушения: измельчите лук и обжарьте его на жире, добавив также немного муки.

Когда подлива будет готова, облейте ею цыплят, после чего поставьте кастрюлю с цыплятами на медленный огонь и тушите в течение 30 минут.

Салат из белокочанной капусты

В то время, пока у вас тушатся цыплята, приступите к приготовлению салата. Особый вкус этому салату придаст соус, которым заливается капуста.

Ингредиенты. 3–4 столовые ложки майонеза, 2–3 столовые ложки подсолнечного масла, 1 чайная ложка горчицы, 2–3 чайные ложки сахара, 1 кг капусты.

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту. В стакан положите майонез, подсолнечное масло, горчицу, сахар и залейте все это холодной кипяченой водой. Затем как следует все это размешайте и залейте капусту. Через 10–15 минут можете подавать салат на стол.

ОБЕД «КРЕСТЬЯНСКИЙ»

Весна... Подходят к концу припасы, заготовленные осенью. Мы решили познакомить вас со старыми крестьянскими рецептами, которые, несомненно, привлекут внимание многих хозяек и в наше время.

Крестьянский хлебный суп

Продукты, необходимые для этого супа, имеются в каждом доме. Несмотря на незамысловатость продуктов и простоту приготовления, суп выглядит очень аппетитно и приятен на вкус.

Ингредиенты. 300 г черствого хлеба, 3 яйца, 1 луковица, 50 г сливочного масла, петрушка, укроп, 1,5 л воды, 4 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления. Хлеб нарежьте кусочками. Поставьте кипятить воду в кастрюле. В это время измельчите петрушку и лук и поджарьте их на сливочном масле.

В закипевшую воду запустите лук, зелень и мелкие кусочки хлеба. При постоянном помешивании добавьте хорошо растертые яйца. Готовое блюдо подавайте со сметаной.

Фасоль в соусе

Из овощей можно приготовить большое количество блюд, отличающихся высокими вкусовыми качествами и пищевой ценностью. Одно из таких блюд мы и предлагаем вашему вниманию.

Ингредиенты. 400 г консервированной фасоли, $^1/_2$ стакана очищенных грецких орехов, 1 столовая ложка горчицы, 1,5 столовые ложки сахара, небольшой пучок свежего укропа или 1 чайная ложка сухого.

Способ приготовления. Одновременно с первым блюдом вы можете начать варить и второе. Фасоль отварите и выложите на глубокую тарелку или блюдо. Пока фасоль отваривается, очистите орехи от скорлупы и обдайте кипятком. Подсушив их на сковороде, измельчите. В горчицу положите уксус, сахар, все это тщательно перемешайте, добавьте орехи и зелень. Полейте соусом фасоль и подавайте на стол.

Яблоки в тесте

Яблоки принадлежат к числу наиболее распространенных плодов, широко используемых для приготовления различных блюд. Пока у вас варится фасоль, займитесь приготовлением десерта из яблок.

Ингредиенты. 500 г яблок, 2–3 столовые ложки топленого и 2 столовые ложки сливочного масла, $^1/_4$ стакана сахара, 1 столовая ложка сахарной пудры, $^1/_2$ стакана муки, 4 яйца, $^1/_3$ стакана молока, $^1/_2$ чайной ложки соли.

Способ приготовления. Приготовьте тесто. Для этого растопленное сливочное масло смешайте в кастрюле с яичными желтками, добавьте столовую ложку молока, всыпьте муку, столовую ложку сахара, соль, размешайте и разбавьте оставшимся молоком, положите взбитые в густую пену яичные белки и слегка перемешайте снизу вверх, чтобы белки не осели.

Яблоки (лучше всего антоновские) очистите от кожуры и сердцевины, нарежьте ровными кружочками толщиной $^1/_2$ см, пересыпьте сахаром и дайте полежать несколько минут. После этого каждый кружочек яблока наколите на вилку, обмакните в приготовленное тесто и положите на сковороду с разогретым маслом. Поджаривать яблоки надо с двух сторон до образования румяной корочки. Сковороду с яблоками поставьте на 5 минут в духовку со средним жаром. Готовые яблоки уложите на тарелку или блюдо, посыпьте сверху сахарной пуд-

рой и подайте на стол. Отдельно можно подать ягодный сироп, абрикосовый соус или сметану.

ОБЕД «ПАРАД ВИТАМИНОВ»

Витамины нередко называют дополнительным фактором питания, что не соответствует действительному их значению. Известно, что при отсутствии того или иного витамина в пище наблюдаются весьма серьезные нарушения деятельности различных органов и всего организма в целом. Такие нарушения называются авитаминозом и чаще всего бывают весной. Чтобы как-то нормализовать витаминный баланс в весеннее время, предлагаем вам следующее меню.

Салат из моркови и свеклы

Этот салат богат витаминами С и А, которые необходимы для преодоления быстрой утомляемости, сонливости, заметно повышают трудоспособность. Кроме того, этот салат легко приготовить.

Для ускорения процесса приготовления обеда замочите вначале фасоль для второго блюда и сухофрукты для компота. Картофель сварите еще

вечером и, переложив в чистую кастрюлю и накрыв марлей, поставьте в холодильник.

Ингредиенты. Морковь, свекла, 2–3 картофелины, луковица, майонез.

Способ приготовления. Натрите овощи на крупной терке. Картофель очистите от кожуры и порежьте. Добавьте измельченный лук, заправьте майонезом, украсьте свежей зеленью.

Яичница с фасолью

Ингредиенты. 200 г замоченной фасоли, 1 столовая ложка растительного масла, 2–3 яйца, соль.

Способ приготовления. Фасоль обжарьте в масле, добавьте яйца, соль. Блюдо будет готово, когда яйца прожарятся.

Компот из сухофруктов

Для приготовления компота можно использовать любые имеющиеся в наличии сухофрукты (изюм, курагу, инжир, урюк, чернослив, вишню и т. д.), хотя за основу обычно предпочитают брать яблоки и груши. Если вы любите компот в горячем виде, то его можно поставить варить в одно

время с картофелем. Для того чтобы компот остыл, поставьте кастрюлю с готовым компотом в емкость с холодной водой.

Ингредиенты. 200 г сухофруктов (смесь), 4 стакана воды, $^1/_2$ стакана сахара.

Способ приготовления. Замоченные сухофрукты выньте из емкости, в которой они были замочены, промойте, отберите яблоки и груши, положите в кастрюлю, залейте холодной водой и на медленном огне варите 10–15 минут. После этого в кастрюлю положите остальные фрукты и ягоды, всыпьте сахар и продолжайте варить еще 5 минут. В кипящий компот можно добавить процеженный настой, в котором замачивались фрукты первоначально.

ОБЕД «ПОСТНЫЙ»

Этот обед замечателен не только быстротой приготовления и дешевизной продуктов, входящих в состав блюд, но и, что не менее важно, полным отсутствием холестерина.

Чтобы ускорить «процесс кормления», можно начать готовить сразу оба блюда. Пока варится основа для оладий, займитесь приготовлением супа.

Суп с картофелем и капустой

Ингредиенты. 1 кг картофеля, 1 кг квашеной капусты, 2 луковицы, 150 г сала с прожилками, $^1/_2$ л бульона (можете использовать бульонные кубики), 3 лавровых листа, 2 столовые ложки растительного масла, черный молотый перец, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления. Очищенный картофель, лук и сало нарежьте небольшими кубиками. Разогрейте растительное масло и обжарьте сначала лук, затем сало. Лук и сало добавьте к капусте и перемешайте с картофелем и лавровым листом. Полученную смесь выложите в кастрюлю, добавьте бульон и варите 15 минут на несильном огне. По вкусу добавьте сахар, перец и соль. Подавайте на стол в горячем виде.

Оладьи из пшенной крупы

Пока вы заправляли суп, сварилась пшенная каша. Теперь можете приступать к приготовлению оладий.

Ингредиенты. 1 кг пшена, $^1/_2$ стакана пшеничной муки, 1 яйцо, соль по вкусу.

Способ приготовления. В пшенную кашу добавьте муку и тщательно размешайте. Затем влейте немного воды или молока, слегка взбейте яйцо, положите сахар (по вкусу). Тесто, которое у вас получится, должно быть не гуще сметаны. Сформуйте оладьи и выпекайте их на среднем огне.

Подавайте оладьи со свежезаваренным чаем, вареньем, медом, сметаной и т. д.

ОБЕД «КАЛОРИЙНЫЙ»

Обед не случайно назван калорийным, так как продукты, входящие в его состав, необычайно богаты белками, жирами и углеводами. Советуем вам начать приготовление этого обеда с горячего блюда.

Картофель с салом и луком

Чтобы ускорить приготовление этого блюда, рекомендуем вам еще с вечера почистить картофель и, переложив его в чистый полиэтиленовый пакет, убрать в холодильник.

Ингредиенты. $^1/_2$ кг картофеля, 150 г сала (или маленьких сосисок), 2 луковицы, 2 веточки тимь-

яна, 1 стакан куриного бульона (можете использовать бульонные кубики) или в крайнем случае горячей воды, 2 столовые ложки сливочного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Лук измельчите и поджарьте в сливочном масле. Листья с одной ветки тимьяна положите в пассерованный лук. Кусочки сала поджарьте, соедините с луком. Картофель порежьте небольшими кубиками и смешайте с салом и луком. Влейте горячий бульон и тушите 10 минут. Готовое блюдо украсьте тимьяном.

Творог со свежей зеленью

Пока варится картофель, вы вполне успеете приготовить блюдо, рецепт которого приведен ниже.

Ингредиенты. 500 г творога, 250 г сметаны или $^1/_2$ л простокваши, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления. Тщательно промойте зелень, стебельки удалите и на несколько минут положите в дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем возьмите полотенце и с помощью него высушите зелень.

Посолите творог, протрите через сито и пропустите через мясорубку. Соедините с зеленью и перемешайте. В завершение полейте приготовленное блюдо сметаной и подавайте на стол.

Какао на рисовом отваре

На десерт предлагаем вашему вниманию какао, калорийность которого увеличивает основа (рисовый отвар). Ее вы можете приготовить заранее и при необходимости только вскипятить.

Если же идея приготовления этого десерта пришла к вам внезапно, не переживайте. Начинайте его приготовление одновременно с варкой картофеля.

Ингредиенты. 1 столовая ложка какао, 2 столовые ложки риса, 2 столовые ложки сахара, 1,5 стакана воды.

Способ приготовления. Рис с водой разварите до мягкости и процедите, затем соедините с какао и сахаром, прокипятите и снова процедите (жидкости останется один стакан).

Вот все и готово. Калорийный обед уже на вашем столе. А понадобилось всего 15 минут.

ОБЕД «ДЛЯ ЧЕМПИОНА»

Если кто-нибудь из ваших детей серьезно занимается спортом, то предлагаемый нами обед будет ему как нельзя кстати. Рекомендуемые блюда вес не прибавят, но и голодными не оставят, а снабдят энергией и целым комплексом витаминов.

На приготовление этого обеда вам потребуется всего 15 минут.

Картофель с сырным соусом

Поставьте варить картофель и займитесь приготовлением соуса.

Ингредиенты. 5–6 шт. сваренного картофеля, 150 г сыра, 500 г йогурта, 2 столовые ложки семян подсолнечника, 5–6 шт. редиса, зеленый лук, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления. Сделайте соус. Для этого семена подсолнечника поджарьте без жира, сыр измельчите на крупной терке, часть редиса порежьте. Все перемешайте с йогуртом. Посолите, поперчите. Лук порежьте, добавьте его в соус. Картофель подавайте вместе с соусом, украсив кусочками оставшегося редиса.

Конечно, гораздо лучше подавать это блюдо в горячем виде, когда картофель только что отварен. Естественно, если на его приготовление у вас есть время. Однако и в холодном виде это блюдо не менее вкусно и полезно.

Салат из квашеной капусты и яблок

Вы уже приготовили соус, а картофель еще не сварился. Не теряя времени, переходите к приготовлению салата. Если вы достаточно опытная хозяйка, то салат будет готов уже через 3–4 минуты.

Ингредиенты. 2 больших яблока (лучше кислых), 350 г квашеной капусты, 200 г вареной ветчины, 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки измельченного фундука, 1 столовая ложка измельченной зелени, сахар, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления. Яблоки нарежьте тонкими ломтиками, ветчину — соломкой и перемешайте с капустой. Залейте сметаной петрушку и орехи, добавьте по вкусу сахар, поперчите и посолите. Полученной смесью заправьте салат и дайте ему настояться.

Завершить обед рекомендуем любым фруктовым или овощным соком — как вам больше

нравится. Желаем вам и вашим детям здоровья и спортивных успехов!

ОБЕД «РЫБНЫЙ»

Весной ваш организм остро нуждается в пище, богатой не только витаминами, но также с повышенным содержанием белков и жиров. В меню данного обеда мы включили блюдо из рыбы, которая по своей питательности почти не отличается от мяса, а времени на ее приготовление уходит значительно меньше. Этот обед из трех блюд без особых усилий можно приготовить всего за 15–20 минут.

Суп из шпината и базилика с орехами

За зиму устал не только ваш организм, истощилась и ваша нервная система. Данный суп сослужит нам хорошую службу: он необходим для нормальной работы кровеносной системы, нормализует деятельность нервно-мышечного аппарата и желудочно-кишечного тракта.

Ингредиенты. 200 г замороженного шпината, базилик, мускатный орех, 3–4 стакана овощного бульона из кубиков, 2 луковицы небольшого раз-

мера, 1 зубчик чеснока, $^2/_3$ стакана сливок, 1 столовая ложка топленого масла, 1 столовая ложка муки, 2 столовые ложки тертого сыра, черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Чеснок подавите прессом, лук нарежьте кубиками, все обжарьте в топленом масле, затем добавьте муку, слегка поджарьте, влейте бульон. Добавьте измельченный шпинат, доведите до кипения, затем положите порубленные листья базилика. С помощью миксера взбейте суп до состояния пюре, по вкусу поперчите и посолите, добавьте орех. Сливки взбейте и положите в каждую тарелку. Суп украсьте сыром и листьями базилика.

Макароны с рыбой

Для приготовления этого блюда можно использовать любую свежую или свежезамороженную рыбу. Для быстроты приготовления рекомендуем использовать филе.

Если у вас в доме есть микроволновая печь, то она поможет вам быстро разморозить филе рыбы.

Ингредиенты. 400 г отваренных макарон, 3 филе рыбы (лучше хамсы), 1 зубчик чеснока,

1 1/2 стакана томатного соуса, 1/2 стакана белого вина, 1 банка рыбных консервов, 2 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки измельченной зелени, перец, соль.

Способ приготовления. Филе рыбы промойте в холодной воде, мелко порежьте и обжарьте в растительном масле вместе с измельченным чесноком. Затем добавьте соус, вино, доведите до кипения, разогрейте в данной массе размятые рыбные консервы, при необходимости поперчите и посолите. Добавьте зелень. Макароны подогрейте, подавайте вместе с рыбой. Сверху посыпьте зеленью.

Кисель из ягодного сиропа

Кисель можно приготовить заранее, но даже если вы не смогли это сделать, не беспокойтесь, так как приготовить его вы сможете за несколько минут.

Ингредиенты. 1 стакан ягодного сиропа (можно использовать разведенное в кипяченой воде варенье или натуральные соки), 2 столовые ложки сахара и крахмала, 2 стакана воды.

Способ приготовления. В горячую воду влейте сироп (или разведите варенье), добавьте сахар и маленький кристалл лимонной кислоты, разве-

денный в небольшом количестве воды. Все это, хорошо перемешав, вскипятите, влейте разведенную в стакане воды картофельную муку и снова дайте вскипеть.

Если вы готовите кисель из натурального сока, то воду добавлять не надо.

ОБЕД «ЮЖНЫЙ»

Несомненное достоинство овощей — богатое содержание в них минеральных солей и витаминов. Кроме того, овощи, благодаря наличию в них органических кислот и эфирных масел, обладают приятным вкусом и позволяют разнообразить пищу. Ниже приведены рецепты необычных блюд, приготовленных из вполне обычных овощей.

Воспользовавшись этим меню, вы сможете, потратив всего полчаса, приятно удивить родных, близких и знакомых.

Суп-пюре из тыквы

Чтобы не тратить время непосредственно перед приготовлением супа рекомендуем вам заранее очистить тыкву, нарезать мякоть малень-

кими кубиками и убрать в полиэтиленовом пакете в холодильник. Можно также очистить лук и чеснок.

Ингредиенты. 1 небольшая тыква, 2–3 стакана бульона, 1 стакан сухого вина, 1 $^1/_2$ стакана сливок, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, имбирный корень, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки измельченной петрушки, лук-порей, перец, соль.

Способ приготовления. Мякоть тыквы и имбирь нарежьте кубиками, лук и чеснок измельчите. Все овощи обжарьте в растительном масле 10 минут. Затем влейте в бульон вино, добавьте сахар и варите 25–30 минут. Из полученной массы сделайте пюре, добавьте сливки, доведите до кипения, положите специи. Лук-порей измельчите, обжарьте в масле и добавьте вместе с петрушкой в суп.

Макароны с креветками и горохом

Как только вы поставили варить суп, приступайте к приготовлению второго блюда. Если вы будете использовать для его приготовления консервированный горошек, то оно будет готово одновременно с супом.

Ингредиенты. 250 г отваренных макарон, 250 г вареных креветок, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 стручок сладкого перца, 150 г гороха (или 1 баночка консервированного), 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок кинзы, 1 перец чили, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Чеснок и лук измельчите и поджарьте в растительном масле, затем добавьте кусочки перца, горох, измельченный перец чили.

Овощи поперчите, посолите и тушите 5 минут. После добавьте креветки, тушите еще 10 минут, под конец всыпьте макароны.

Сверху блюдо посыпьте измельченной зеленью кинзы.

На десерт сварите свежий крепкий кофе, который можете подать с ледяной водой или кусочками льда (по-турецки).

ОБЕД «ДРАКОША»

Приготовление этого обеда лучше всего начать с выпечки сладкого блюда, так как по времени пудинг будет готовиться несколько дольше, чем котлеты из риса.

Пудинг из банана

Ингредиенты. 4 банана, 2 стакана ананасового сока, 5 столовых ложек сливочного масла, 5 столовых ложек сахара, 2 яйца, 1 столовая ложка сока лимона, 1 стакан панировочных сухарей, жир.

Способ приготовления. С помощью миксера взбейте сливочное масло с тремя столовыми ложками сахара и желтками. Затем при постоянном помешивании добавьте ананасовый сок и панировочные сухари. Отдельно миксером взбейте белки с оставшимся сахаром и влейте в масло. Форму смажьте жиром, массу выложите в форму и выпекайте в предварительно разогретой духовке при температуре 180–200 °С 30 минут. Готовый пудинг подавайте в горячем или холодном виде.

Котлеты из риса с фасолью и сыром

Пока пудинг запекается в духовке, приготовьте котлеты из мяса, круп и овощей. Последние два компонента заметно улучшат вкус и увеличат питательную ценность котлет.

Ингредиенты. 1 $^1/_2$ стакана риса, 600 г стручковой фасоли, 150 г сыра, 50 г сала с прослойками

мяса, 3 луковицы, 6 столовых ложек растительного масла, крахмал, молотый красный и черный перец, мускатный орех.

Способ приготовления. Заранее сваренный рис залейте раствором крахмала, сформуйте из него котлеты небольшого размера и пожарьте. В кипящую подсоленную воду опустите фасоль и варите 15 минут. Измельчите лук. $^2/_3$ его части слегка обжарьте в 2 столовых ложках растительного масла, затем добавьте нарезанные кубики сыра, орех, перец, соль. Отдельно в течение 5 минут обжарьте кусочки сала с оставшимся луком в 2 столовых ложках растительного масла. После варки фасоль сразу же обдайте холодной водой, затем перемешайте с салом, луком и сыром, поперчите и посолите. Полученной смесью смажьте котлеты.

С пудингом подайте свежезаваренный чай с медом.

ОБЕД «КАРАМБОЛЬ»

Меню этого обеда будет очень кстати, если к вашим детям пришли гости. Его приготовление займет у вас 15–20 минут, конечно, с учетом того, что вы заранее купили все необходимые продукты.

Овсяное печенье с медом

Несмотря на быстроту и простоту приготовления, это печенье не только вкусно, аппетитно на вид, но еще и очень полезно. В его состав входят все необходимые человеческому организму вещества — белки, жиры, углеводы и витамины.

Ингредиенты. 1 стакан овсяных хлопьев, 1 стакан муки, $^1/_2$ стакана меда, $^1/_2$ стакана сахара, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана сметаны (сливок), 100 г сливочного масла (маргарина), $^1/_2$ чайной ложки соды.

Способ приготовления. Масло разотрите с сахаром добела, постепенно добавляя сметану, мед, яйцо и овсяные хлопья, затем муку и соду. Тесто хорошо вымесите и раскатайте в лепешку. Вырежьте фигурки, выпекайте в духовке при 200–220 °С в течение 10–15 минут.

Телятина с мандаринами и лапшой

Если вы заранее знали о приходе гостей, советуем вам для приготовления этого блюда не только заранее отварить лапшу, но и подготовить шницели, т. е. нарезать мясо, посолить его, поперчить и обжарить с двух сторон, доведя таким образом их до полуготовности.

Ингредиенты. 500 г телятины на 8 шницелей, 300 г отваренной лапши, 4 мандарина, 1 стакан сливок, 1 $^1/_2$ стакана мясного бульона из кубика, 2 столовые ложки топленого масла, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Мандарины обдайте кипятком, цедру нарежьте тонкой соломкой, с долек уберите пленку. Шницели поперчите и обжарьте в предварительно нагретом топленом масле по 3 минуты с каждой стороны. Мясо выньте, а в оставшийся сок добавьте сливки и мясной бульон. При постоянном помешивании доведите до кипения, положите дольки мандарина и тушите минуты две. Готовым соусом полейте мясо и подогретую лапшу. Сверху украсьте мандариновой цедрой.

К печенью подайте свежезаваренный чай.

ОБЕД «БОГАТЫРСКИЙ»

Приготовьте обед по данным ниже рецептам и, продегустировав его, вы почувствуете прилив сил, энергии и общее повышение тонуса. В состав этого обеда входят блюда, богатые всеми необходимыми для организма питательными веще-

ствами — углеводами, белками, жирами, минеральными солями и витаминами.

Картофель, фаршированный мясом и сыром

Чтобы ускорить процесс приготовления этого блюда, отварите картофель заранее, положите его в чистую посуду, накройте крышкой и поставьте в холодильник. Картофель не потеряет ни одного из своих полезных веществ, если вы его отварите в кожуре.

Ингредиенты. 8 шт. сваренного крупного картофеля, 150 г фарша (лучше говяжьего), 30 г сала, 5 столовых ложек тертого сыра, 3 столовые ложки сливок, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 стручок красного перца, 2 столовые ложки растительного масла, пряности (тимьян), соль.

Способ приготовления. Сало, лук, чеснок и перец нарежьте кусочками. Сало поджарьте в масле, затем добавьте фарш, поджарьте, после внесите овощи, приправьте и посолите. Картофель очистите от кожуры, разрежьте пополам, чайной ложкой выньте середину и смешайте ее с половиной сыра, сливками и начинкой. Полу-

ченную смесь поместите в картофель, сверху засыпьте оставшимся сыром.

Чтобы не тратить времени зря, зажгите духовку еще в начале фарширования картофеля, так как его надо будет запекать при температуре 200 °С. Обильно смажьте противень любым имеющимся под рукой жиром, уложите на него фаршированный картофель и запекайте в течение 15 минут.

Салат из редиса

За то время, пока у вас запекается картофель, вы вполне успеете приготовить салат из редиса — первого из созревающих весной овощей.

Ингредиенты. 2 пучка редиски, 2 яйца, зелень петрушки, 1 пучок зеленого салата, $^1/_2$ стакана сметаны или 3 столовые ложки майонеза, перец, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления. Редис нарежьте тонкими кружочками или соломкой, добавьте перец, соль и сахар по вкусу, заправьте сметаной или майонезом, украсьте дольками яиц, сваренных вкрутую, листьями зеленого салата и веточками петрушки.

Вместо яиц в салат можно положить свежие огурцы, нарезанные тонкими кружочками, или мелко нарезанную сырую морковь.

Советуем вам перемешивать салат в отдельной посуде, а затем уже выкладывать в салатник и украшать яйцами и зеленью.

Чтобы придать салату большую сочность и некоторую пикантность, заправьте его смесью сметаны и майонеза (в равных пропорциях).

На десерт подайте свежий горячий кофе. К кофе подайте то, что у вас имеется в доме на данный момент: сухарики, печенье (готовое), молоко или сливки.

ОБЕД «ХОЗЯЮШКА»

Тем хозяйкам, которые предпочитают горелке духовку, предлагаем меню «скороспелого» обеда, рассчитанного на приготовление пищи именно в духовке или в микроволновой печи.

Трубочка с сыром и мясом

Приготовление обеда начните с мясного блюда, так как на него уйдет больше времени, чем на все остальное.

Слоеное тесто приготовьте накануне и положите в закрытой посуде в холодильник. Можно приобрести тесто и в кулинарном магазине, что облегчит вам приготовление обеда.

Ингредиенты. 600 г слоеного теста, 2 яйца, 300 г мясного фарша, 1 столовая ложка тертого сыра, 2 столовые ложки сметаны, 2 луковицы, 1 баночка майонеза, зелень (базилик, салат, петрушка), перец, соль.

Способ приготовления Измельченный лук перемешайте с фаршем, сыром, сметаной, 1 яйцом, поперчите и посолите. Тесто разложите по две пластины внахлестку и раскатайте прямоугольником. Сверху смажьте майонезом с зеленью, разложите фарш, оставив края свободными, затем заверните их на фарш, а тесто скатайте в трубочку.

1 желток смешайте с 1 столовой ложкой воды, смажьте смесью трубочку и поместите ее швом вниз на противень, застеленный бумагой. Трубочку выпекайте в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 20–25 минут до золотисто-коричневатого цвета. После того как рулет остынет нарежьте его ломтиками, сверху украсьте листьями салата или базилика.

Коржики с творогом

В состав этого блюда входят продукты, богатые витаминами группы В (никотиновая кислота, B_1 и B_2), которые предохраняют организм от авитаминоза, и белки, составляющие основу жизни.

Как только вы поставили противень с рулетом в духовку или микроволновую печь, приступайте к приготовлению коржиков.

Ингредиенты. 2 пачки творога, 1 стакан сметаны, 5 яиц, 3–4 стакана муки, 1 стакан воды, 1 столовая ложка сливочного масла, сахар по вкусу, соль.

Способ приготовления. Замесите крутое тесто из 2 яиц, муки, воды и соли. Раскатайте тонким слоем и порежьте на квадраты. Отварите в подсоленной воде, затем обдайте холодной водой. Творог перемешайте со сметаной, влейте растопленное масло, добавьте 3 желтка и сахар, все еще раз перемешайте. Полученную массу положите на отваренные кусочки, которые поместите в смазанную жиром форму. Взбейте желтки и смажьте сверху коржики. Запекайте в духовке при 180 °С 5–10 минут.

Яблоки, фаршированные изюмом

Десерт можно готовить одновременно с приготовлением трубочек, поставив в духовку дополнительную сетку или просто поставив форму с яблоками на дно духовки.

Ингредиенты. 5 яблок средней величины, 1 стакан изюма, 100 г сливочного масла, 3 столовые ложки сахара.

Способ приготовления. Изюм промойте в горячей воде несколько раз, срежьте с яблок верхушки, не прорезая краев, удалите сердцевины, заполните яблоки изюмом. Растопите сливочное масло и полейте им фаршированные яблоки. Форму смажьте маслом (дно можно посыпать толчеными сухарями), уложите яблоки в один слой и поставьте запекать в духовку на 5–10 минут. Приготовление обеда займет у вас 20–25 минут.

ОБЕД «ГАРГАНТЮА»

Подобное название обеду дано не случайно. Он предназначен для тех, кто любит обильно, сытно и вкусно поесть.

Мясной батон

В горячем виде это блюдо может использоваться как вполне самостоятельное второе, а в теплом или холодном — как дополнение к первому.

Ингредиенты. 1 батон, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана молока, 300 г фарша, 1 луковица.

Способ приготовления. Срежьте один конец у батона, выньте мякиш. Яйцо перемешайте с молоком и смажьте смесью внутреннюю часть батона. Мясной фарш пережарьте с луком и наполните им батон, пропитайте маслом и запекайте в духовке до образования блестящей золотистой корочки (5–10 минут).

Суп с картофелем и перцем

Пока будет запекаться и остывать фаршированный батон, вы вполне успеете приготовить сытный, калорийный суп.

Ингредиенты. 600 г картофеля, 2 стручка сладкого перца, 2 стакана концентрированного говяжьего бульона, 2 луковицы, 50 г бекона, 2 столовые ложки жира, 3 столовые ложки сметаны, тмин, черный и красный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Бекон, картофель, перец и лук нарежьте кубиками. Бекон растопите в жире, уберите шкварки, а в оставшемся жире поджарьте овощи, затем поперчите, посолите, добавьте тмин. Залейте бульоном и варите в закрытой посуде в течение 20 минут. Подавая суп на стол, не забудьте посыпать его мелконарезанной зеленью и предложите желающим сметану.

На десерт подайте свежезаваренный чай или кофе с ликером.

ОБЕД «ПРО ЗАПАС»

Рецепты меню этого обеда хороши тем, что все блюда можно приготовить заранее (накануне или за несколько дней) и положить в холодильник. Но если такой возможности у вас не было, не отчаивайтесь. Этот же обед вы можете приготовить за 20–25 минут тогда, когда в этом возникнет необходимость.

Печенье из овсяных хлопьев

Ингредиенты. 2 стакана овсяных хлопьев, 1 столовая ложка муки, $^3/_4$ стакана сахара, 100 г сливочного масла, 2 яйца, $^1/_2$ стакана орехов, ванильный сахар на кончике ножа.

Способ приготовления. Масло разотрите с сахаром до образования белой массы. Орехи измельчите и добавьте ванильный сахар. Овсяные хлопья смешайте с мукой и орехами и постепенно добавляйте к маслу. Противень смажьте маслом, посыпьте мукой и чайной ложкой выкладывайте тесто. Выпекайте в духовке при 170-200 °С 15 минут.

Пельмени с печенью

Из печени можно приготовить много питательных и вкусных блюд. По питательной ценности печень не уступает мясу, а по содержанию витаминов даже превосходит его.

Ингредиенты. 500 г пресного теста, 1 морковь, 400 г отварной печени, сметана, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Печень пропустите через мясорубку. Морковь измельчите на терке. Все перемешайте, поперчите и посолите. Тесто раскатайте, разрежьте на части и начините пельмени. Отварите в подсоленной воде и подавайте со сметаной.

По окончании обеда подайте компот или любой натуральный сок.

Глава 3. НЕ БУДЕМ В МАЕ МАЯТЬСЯ

Май — самый, пожалуй, трудный месяц для приготовления обедов, да тем более на скорую руку. Это время, когда у вас уже закончились все зимние заготовки, а до нового урожая еще жить да жить. Но все-таки можно выйти из положения и здесь.

Воспользуйтесь нашими рецептами — они помогут вам в любой ситуации.

ОБЕД «ЧТО ЕСТЬ В ПЕЧИ»

В состав блюд предлагаемого нами обеда входит большое количество наименований продуктов, что не должно вас пугать.

Питательный, вкусный, богатый полезными для вашего организма витаминами обед будет у вас готов уже через 10–15 минут.

Говядина с фасолью и соусом

Чтобы сэкономить время приготовления обеда, мясо и бекон нарежьте заранее, сложите в полиэтиленовые пакеты или в любую емкость с крышкой и поставьте в холодильник. Заранее можно почистить и грибы. Кстати, использовать можно не только шампиньоны, но и любые свежие грибы. Если вы решили приготовить это блюдо с сухими грибами, замочите их заранее.

Ингредиенты. 4 говяжьих бифштекса (по 200 г), 8 кусочков бекона, 500 г отваренной фасоли, 200 г шампиньонов, 2–3 небольших помидора, 2 стакана концентрированного мясного бульона, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Бифштексы накройте с обеих сторон беконом, закрепите ниткой, поперчите и обжарьте в растительном масле. Бульон разбавьте таким же количеством воды, добавьте к мясу и варите 5 минут. Грибы и помидоры нарежьте ломтиками, положите в мясо и варите еще 3 минуты. Сливочное масло растопите и полейте им фасоль. Подайте вместе с мясом, грибами и соусом.

Витаминный салат

Для повышения аппетита рекомендуем вам рецепт салата, который вы успеете приготовить, пока варится мясо.

Ингредиенты. Маленький вилок свежей капусты, 1 огурец, 2 зубчика чеснока, 2 средних яблока, 1 корень сельдерея, 1 пучок редиски, зеленый лук, сметана или майонез, сахар и соль по вкусу, 1 столовая ложка уксуса.

Способ приготовления. 200 г свежей капусты нашинкуйте, огурец нарежьте соломкой, натрите на крупной терке корень сельдерея и редис, мелко нарежьте зеленый лук и 2 зубчика чеснока. Добавьте в салат 2 яблока, нарезанные дольками. Все смешайте, добавьте соль и сахар по вкусу, заправьте сметаной или майонезом. Украсьте дольками яблок и кружочками огурца.

Для улучшения вкусовых качеств салата сметану смешайте с майонезом в равных пропорциях. Если яблоки сладкие, добавьте в готовый салат 1 столовую ложку уксуса.

В качестве напитка предложите горячий крепкий чай с лимоном.

ОБЕД «УСЛАДА»

Приготовленные вами блюда должны не только услаждать желудок, но и радовать глаз. Красота, как известно, великая сила, особенно в том, что касается еды. Некрасиво оформленные блюда могут отбить аппетит.

Салат с рыбой и маслинами

Салат, приготовленный из рыбного филе, украшенный маслинами, и выглядит красиво, и приятен на вкус.

Для приготовления этого салата вам потребуются крутые яйца, их вы можете сварить заранее.

Ингредиенты. 1 банка тунца, 9 филе соленой хамсы, 50 г маслин, 1 кочан салата небольшого размера, 2 стручка сладкого перца, 5 помидоров, 1 луковица, 150 г консервированной стручковой фасоли, 4 яйца, сваренных вкрутую, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки уксуса, 6 столовых ложек растительного масла, сахар, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления. Кочан салата и вареные яйца измельчите, лук нарежьте кольцами, перец — тонкими полосками, помидоры — ломти-

ками, рыбу — небольшими кусочками. Все измельченные компоненты выложите на листья салата. Сделайте заправку, тщательно перемешав сахар, перец, чеснок, пропущенный через пресс, уксус и масло. Заправьте салат, сверху посыпьте маслинами. Дайте немного постоять.

Омлет с вареньем

Вы пробовали когда-нибудь омлет с вареньем? Правда, сочетание необычное, но получается вкусно.

Ингредиенты. 4 яйца, 4 столовые ложки муки, 4 столовые ложки молока, 4 столовые ложки масла, 4 столовые ложки сахара, 4 столовые ложки варенья, соль по вкусу.

Способ приготовления. С помощью миксера взбейте яйца, влейте молоко, всыпьте муку, добавьте соль и сахар и все это перемешайте. В сковороде разогрейте жир, перелейте в нее яичную массу и приготовьте омлет. Готовый омлет смажьте вареньем, скатайте в трубочку, посыпьте сахаром и подавайте к столу вместе со свежезаваренным чаем.

ОБЕД «ФАНТАЗИЯ»

Меню этого обеда и сами блюда придутся по душе завзятым фантазерам. Согласитесь сами: приготовить обед за 30 минут — разве это не фантастика! Для некоторых — да, но, надеемся, не для вас.

Суп на скорую руку

Горячий свежий суп, приготовленный без особых усилий всего за 10 минут, согреет вас этим прохладным весенним днем.

Ингредиенты. 100–150 г сливочного масла, 1 большая луковица, 4 картофелины, 1 яйцо, 2 горсти вермишели, 1 морковь, измельченная зелень.

Способ приготовления. В кастрюле растопите сливочное масло. Лук измельчите и спассеруйте в масле. Добавьте нарезанную мелкими кубиками картошку и, помешивая, жарьте ее в течение 1,5 минут. Влив кипяток, доведите суп до кипения и положите вермишель. Взбейте яйцо и, когда вермишель и картофель будут готовы, медленно влейте его в кастрюлю с супом. Морковь натрите на мелкой терке и вместе с зеленью положите в суп.

Салат из омлета и сыра

Если вы еще никогда не пробовали использовать в пищу листья одуванчика, непременно сделайте это сейчас. Содержащиеся в нем вещества повышают уровень инсулина в крови, а значит, способствуют профилактике сахарного диабета.

Начните приготовление салата, пока еще варится суп — это поможет вам сэкономить время и быстрее приготовить обед.

Ингредиенты. 150 г адыгейского сыра, 2 помидора, 1 кочан салата, листья одуванчика, 3 яйца, 2 столовые ложки измельченной зелени (петрушка, базилик, лук-резанец), 4 столовые ложки растительного масла, 100 мл молока, 150–200 г йогуртового соуса, соль.

Способ приготовления. Перемешайте яйца, молоко, зелень и соль. Сделайте 2 омлета на растительном масле. Сыр нарежьте ломтиками и положите их на горячие омлеты, которые затем сверните в трубочку. Когда омлеты остынут, разделите их на ломтики. Листья одуванчика и салата измельчите, каждый помидор разрежьте на 8 частей. Овощи и кусочки омлета перемешайте, сверху посыпьте луком и заправьте йогуртовым соусом.

Сливовый кисель

В оставшееся время сварите кисель. Пока вы будете есть первые два блюда, он вполне успеет остыть. Для этого, как только он сварится, разлейте его по розеткам или чашкам.

Способ приготовления. Сухой сливовый кисель (порошок) разведите небольшим количеством холодной воды, влейте кипяток и, поставив на огонь, доведите до кипения, постоянно помешивая.

ОБЕД «ДЛЯ ГУРМАНОВ»

Все мы иногда чувствуем себя настоящими гурманами, особенно когда перед нами — восхитительные по красоте и вкусу блюда.

Картофель с отбивными грибами

Найти весной грибы — не проблема: продаются в любом супермаркете или, возможно, замороженные лежат в вашем морозильнике.

Ингредиенты. 200–300 г свежих грибов (вешенки, шампиньоны), 2–3 яйца, жир для жарения.

Способ приготовления. Для приготовления этого блюда вам понадобятся только шляпки гри-

бов, которые на 10 минут замочите в горячей воде (пока грибы замачиваются, почистите картофель). Затем порежьте их на кусочки, обваляйте в муке, смешайте с сырыми яйцами и обжарьте на жире.

В качестве гарнира приготовьте картофельное пюре, которое можете заправить грибным бульоном.

Салат из лука, сыра и яиц

Этот салат будет замечательно сочетаться с первым блюдом вашего обеда. Лук и чеснок, входящие в его состав, повысят аппетит и защитят вас от весенней простуды.

Ингредиенты. 100 г зеленого лука, 100 г сыра, 2–3 яйца, 1 зубчик чеснока, майонез, соль.

Способ приготовления. Заранее сварите вкрутую яйца. Сыр, лук и яйца нарежьте на кусочки. Чеснок помните с солью. Все заправьте майонезом и дайте настояться.

Брусничный чай

Ароматный брусничный чай, надеемся, придется вам по душе, и вы возьмете на заметку рецепт его приготовления.

Ингредиенты. 50 г сушеных листьев брусники, 1 л кипятка, 75 г сахара.

Способ приготовления. Листья брусники залейте кипятком и, накрыв посуду крышкой, дайте настояться 10–12 минут.

Лучше всего, если вы сделаете это еще до приготовления салата. За то время, что вы будете делать салат, чай настоится, и вам останется только положить сахар и разлить его по чашкам.

ОБЕД «ПО-ГУСАРСКИ»

Гусары были не только знатоками женщин и лошадей, но и любили вкусно и хорошо поесть, ну и, конечно, выпить.

Суп с окороком

Пикантный, оригинальный вкус супа из окорока не сможет оставить вас равнодушной, и вы обязательно, хотя бы еще раз, сварите его для себя и своей семьи. А если не пожалеете окорока, то суп получится таким аппетитным, что даже «гусару» не потребуется жаркое, а если есть такая возможность, то можно подать и стопочку.

Ингредиенты. 1,5 л бульона (можете использовать бульонные кубики или просто воду), 200 г копченого или отварного окорока, 2 столовые ложки томатной пасты, среднего размера луковица, зелень, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Лук и окорок пропустите через мясорубку. Получившийся фарш залейте горячим бульоном или кипятком, заправьте томатной пастой и, поставив на огонь, варите в течение 15 минут. Добавьте соль и перец.

Горячий бутерброд

Подайте эти бутерброды в самом начале обеда. Вкус и аромат сыра поможет повысить аппетит. Готовить же эти бутерброды начните после того, как окончательно заправите суп всеми необходимыми ингредиентами.

Ингредиенты. 400 г хлеба, 2 столовые ложки сливочного масла, 200 г колбасы, 4 помидора, 100 г сыра (можно плавленый), растительное масло.

Способ приготовления. Противень смажьте растительным маслом. Хлеб нарежьте на ломтики. Каждый ломтик намажьте сливочным маслом, сверху положите кусочек колбасы и помидора, а

затем — ломтик сыра. Бутерброды положите на противень и поставьте в духовку. Они будут готовы тогда, когда сыр расплавится.

Чай по-английски

В нагретые чашки налейте горячее молоко, добавьте крепко заваренный чай и необходимое количество сахара.

Подайте вместе с печеньем.

ОБЕД «ДАМСКИЙ КАПРИЗ»

Чего греха таить, любят женщины покапризничать. Касается это и выбора блюд.

Грибной суп

По дороге домой забегите в магазин и купите грибы. Грибной суп очень полезен в это время года, к тому же он быстро готовится.

Ингредиенты. 250–350 г грибов, 2 яйца, растительное масло, среднего размера луковица, 3–4 картофелины, зелень, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Грибы мелко порежьте и положите в горячее растительное масло. Из-

мельчите лук и соедините с грибами. Через 10 минут осторожно влейте в кастрюлю один литр кипятка.

Затем положите аккуратно нарезанный кубиками картофель и, поставив кастрюлю на медленный огонь, варите в течение 10 минут (в это время вы можете уже начать постепенно готовить бутерброды).

Когда суп будет готов, положите соль, перец и измельченную зелень.

Бутерброды со шкварками

Устав от диет и всевозможных рецептов похудания, позвольте себе немного расслабиться.

Мы советуем вам сделать бутерброды со шкварками. Их можно подавать вместе с оригинальным грибным супом.

Ингредиенты. 300 г черного хлеба, 1 луковица, 50–70 г копченого сала.

Способ приготовления. В нагретую сковороду поместите небольшие кусочки сала, когда сало растопится, добавьте измельченный лук и жарьте до образования шкварок. Остудите. Выложите на ломтик хлеба.

Кофе растворимый с пенкой

Положите в чашку растворимый кофе и необходимое количество сахара, добавьте чайную ложку остывшей кипяченой воды. В течение 1 минуты ложкой мешайте получившуюся кофейную смесь, после чего влейте кипяток и еще раз помешайте.

ОБЕД «ЖОРЖИК»

Удивить тех, кого вы потчуете, можно самым простым обедом, достаточно лишь назвать его легким и необычным именем «Жоржик».

Супчик по-русски

Ну что тут мудрить: немного картошечки, горсточка крупы, луковка, колбаска, маслице. Все это соединить, поварить, посолить и съесть. Куда проще? А вместе с тем, вкусно и питательно.

Ингредиенты. 1 л воды, 3–4 среднего размера картофелины, 1 столовая ложка манной крупы, 1 небольшая луковица, 100–150 г колбасы, сливочное масло, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель нарежьте дольками и положите в кастрюлю с кипящей во-

дой, добавьте мапку и соль. Вместе с мукой поджарьте нарезанную небольшими кусочками колбасу, после чего переложите ее в кастрюлю с супом.

Бутерброд с сельдью

А к селедочке, да еще и водочка — и море по колено.

Ингредиенты. 300 г хлеба, 200 г филе малосольной сельди в маринаде, 50 г творога, 50 г сыра, 1 огурец, оливки, 1–2 помидора, зелень.

Способ приготовления. Кусок хлеба разделите на 4 части, каждый смажьте творогом, затем положите кусок филе ■ овощи в желаемом порядке.

Закончите обед чашечкой крепкого чая с лимоном — он утолит жажду после селедочки.

ОБЕД «ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ»

Именно с такими словами ваши дети и муж будут вставать из-за стола после окончания обеда. Тем самым вы в очередной раз убедите их, что вы — профессионал на кухне и вполне можете открыть свой маленький ресторанчик.

Свекольник с ливерной колбасой

Ингредиенты. 1 свекла, 1 луковица, 3 столовые ложки жира, 150 г ливерной колбасы, 1 столовая ложка муки, 1,5 л воды, 2 столовые ложки сметаны, зелень, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления. Свеклу натрите на крупной терке. В кастрюле разогрейте жир и, помешивая, прогрейте на нем свеклу. Положите измельченный лук, обжарьте. Добавьте нарезанную кубиками колбасу, залейте водой, посолите, поперчите и варите под крышкой. Муку разведите водой и влейте в готовый суп. Подавая к столу, добавьте сметану и измельченную зелень.

Сандвич с творогом и маслом

Представьте себе, что вы родились на берегах туманного Альбиона, и начните свой обед с сандвичей, чисто по-русски заправленных творогом и маслом. К их приготовлению приступайте, пока варится суп.

Ингредиенты. Свежие булочки небольшого размера, 100 г творога, $^1/_3$ стакана сметаны, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка острой паприки, тмин, зеленый лук, зелень, соль.

Способ приготовления. Лук измельчите. Творог перемешайте с маслом и сметаной, добавьте лук, тмин, горчицу, паприку и соль. Разрежьте булочки на две половины и заполните начинкой. Украсьте зеленью.

Консервированный грушевый компот

Грушевый компот послужит превосходным завершением вашего обеда.

ОБЕД «ДЕЖАВЮ»

Если вы устали ломать голову над тем, что приготовить для очередного обеда, рекомендуем воспользоваться нашими рецептами. Возможно, они покажутся вам знакомыми, но не стоит бояться повторения, особенно если это касается обеда на скорую руку.

Суп овощной

Основой для приготовления супов служат мясные, рыбные, грибные бульоны. Супы бывают холодные и горячие. Мы предлагаем вам рецепт горячего заправочного супа. Все коренья и специи,

которые кладут в суп, придают ему аромат, улучшают вкус и внешний вид.

Ингредиенты. 1 банка консервированного горошка, 4–5 картофелин, 0,5 кг капусты, 1–2 моркови, 2 яйца, 2 столовые ложки муки, специи.

Способ приготовления. Очистите картофель от кожуры, промойте и нарежьте кубиками. В кастрюле поставьте кипятиться воду, а сами в это время нашинкуйте капусту. В закипевшую воду положите горошек, картофель, капусту, специи и варите до готовности. Отдельно спассеруйте лук и морковь, заправьте сметаной и переложите в кастрюлю с супом, заправьте мукой.

Сыр в кляре

Ингредиенты. Сыр твердых сортов, жидкое тесто, замешанное на пиве, сливочное или подсолнечное масло.

Способ приготовления. Суп еще варится, вы же начните приготовление второго блюда сегодняшнего обеда. Сыр нарежьте кусочками толщиной 2 см, обмакните в кляр и опустите в горячее масло. Жарьте до появления золотистого цвета. Чтобы избавиться от лишнего жира, выложите запеченный сыр на бумагу. Подавайте в горячем или холодном виде.

Фрукты

Фрукты хороши и желанны в любое время года и в любой день недели. Не забывайте вымыть их тщательно под проточной водой.

ОБЕД «JUST A SECOND»

Весна — пора чудесных ежедневных изменений, и в природе, и в человеческом организме.

Меняется погода, меняется и меню обеда на вашем столе. Изобретательность хозяйки тоже начинает истощаться.

Но попробуйте воспользоваться этими рецептами, и вы убедитесь, что нет предела человеческой изобретательности.

Консервированные голубцы

Не беда, что уже конец весны и новые овощи еще не подоспели, а те, что есть, вам не по карману. Можно приготовить обед, используя консервированные продукты.

Ваш обед все равно будет вкусным и питательным, если вы правильно и точно приготовите блюда по нашим рецептам.

Ингредиенты. 1 банка консервированных голубцов, 30 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1 луковица.

Способ приготовления. Спассеруйте лук. В сковородку с луком положите голубцы и как следует прожарьте. Подавая к столу, полейте сметаной. В качестве гарнира можете приготовить рис.

Апельсиновое молоко

Поистине великолепное блюдо, легко и быстро готовится.

Ингредиенты. 750 мл молока, $^1/_2$ стакана апельсинового сока, сгущенное молоко.

Способ приготовления. Соедините все компоненты и при помощи миксера взбейте. Подавайте к столу охлажденным с печеньем.

ОБЕД «КАЙФ ВДВОЕМ»

Обед всегда должен способствовать созданию хорошего настроения. При составлении меню нужно учитывать, что обед должен насыщать, но не вызывать пресыщения. Поэтому сочетайте блюда плотные и сытные с легкими.

Булочки с творожной массой и яйцом

Это блюдо особенно полезно в зимний и весенний периоды. Мучные изделия содержат большой запас белков и витаминов, а творог очень богат аминокислотами.

Ингредиенты. 8 небольших булочек, 500 г творога, 100 мл сливок, 6 столовых ложек кетчупа, 3–4 маленьких помидора, 1 яйцо, сваренное вкрутую, зелень, молотый перец.

Способ приготовления. Сделайте начинку, перемешав творог со сливками, разделите массу на две части. В одну добавьте перец, в другую — кетчуп. Яйцо и помидоры разрежьте на дольки, зелень измельчите. Булочки разрежьте поперек. Нижнюю часть смажьте творогом, а верхнюю украсьте яйцом, помидорами и зеленью.

Консервированный язык с горошком

Язык в свежем или соленом виде используется для приготовления горячих и холодных блюд. Особенно важно перед приготовлением язык хорошо промыть. Само же мясо языка приятное, нежное и хорошо усваивается.

Ингредиенты. 1 банка консервированного языка, 1 банка зеленого горошка, 30 г сливочного масла, 1 чайная ложка муки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. В сковороду с кипящим маслом положите зеленый горошек вместе с соком, добавьте муку, как следует прогрейте. В получившийся соус положите консервированный язык и тоже прогрейте.

Яблоки

Яблоки очень богаты витаминами и железом, поэтому они вдвойне полезны весной.

ОБЕД «АРОМАТ»

Разнообразие пищи — это одно из главных условий ее питательности. При частом повторении даже самое вкусное блюдо не вызывает аппетита, что значительно снижает его усвояемость. Поэтому чаще используйте различные закуски и салаты.

Лук с сыром

Такой салат имеет острый вкус, возбуждает аппетит и способствует лучшему усвоению второго блюда.

Ингредиенты. 1 луковица средней величины, 1 чайная ложка сливочного масла или маргарина, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 15–20 г сыра, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления. Очистите лук от чешуи, вымойте и разделите на 4 или 8 равных долек (твердое донце отрезать не надо). В кипящую воду положите соль, столовую ложку сахара и лук. Варить 1–2 минуты. Затем откиньте лук на дуршлаг и переложите на тарелку. Заправьте растопленным сливочным маслом или маргарином. Сверху посыпьте тертым сыром и панировочными сухарями.

Жареная куском печень с картофельным пюре

Наиболее полезная печень — телячья, но хороша к обеду будет и говяжья печень, и печень птицы.

Ингредиенты. 0,5 кг печени, 2 луковицы, 3 столовые ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Печень вымойте и удалите все пленки. На сковороде сильно разогрейте жир и обжарьте в нем печень. Затем добавьте немного кипятка, накройте крышкой и тушите в течение

10 минут на медленном огне. Лук измельчите и спассеруйте. Когда печень будет готова, порежьте ее тонкими ломтиками и сверху посыпьте жареным луком и полейте соком, оставшимся на сковороде. Подавайте к столу вместе с картофельным пюре.

Кефир с пряниками

Очень полезен после вкусного мясного обеда кефир с пряниками. Эти продукты хорошо усваиваются организмом.

ОБЕД «БИДЕРМЕЙЕР»

Довольно затруднительно весной составить меню обеда, чтобы он отвечал всем требованиям по витаминам, калорийности и минеральным веществам. Но мы понимаем состояние хозяек весной и стараемся составить меню обеда из имеющихся под рукой продуктов. Этот обед на скорую руку будет вкусен и питателен.

Лук в тесте

Наиболее распространен лук репчатый. Его луковица содержит очень много воды, белки, клетчатку и минеральные соли. Кроме того, лук

обладает обеззараживающими и противоцинготными свойствами. Поэтому употреблять его весной желательно чаще.

Ингредиенты. Одна луковица средней величины, 250 г муки, 2 столовые ложки растительного масла, 125 г воды или молока, соль по вкусу.

Способ приготовления. Очистите лук, вымойте и нарежьте кружочками. Переложите кружочки в сито или дуршлаг и на пару минут поместите в кипяток. Затем остудите, и когда вода стечет, добавьте соль и перец.

Муку смешайте с желтком и растительным маслом, посолите. Влейте необходимое количество воды или молока (тесто должно быть чуть гуще, чем для блинов), взбитый белок и все тщательно перемешайте. Разогрейте сковородку, обмакните луковые кружочки в тесто и обжарьте на медленном огне. Чаще переворачивайте луковые кружочки, так как тесто не должно быстро румяниться.

Подавайте на стол вместе с острым томатным соусом.

Рисовый суп

При варке крупяных заправочных супов для сохранения витамина С кладите овощи в кипящую жидкость и варите при слабом кипении, закрыв посуду крышкой.

Ингредиенты. 3–4 картофелины, 1 морковь и луковица, 0,5 стакана риса, сливочное масло.

Способ приготовления. Очистите овощи, вымойте, измельчите и отварите в 0,6 л воды. В процеженном отваре сварите рис, посолите. Подавая к столу, положите в тарелку кусочек сливочного масла.

Апельсиновый компот

Приготовьте на десерт приятный кисло-сладкий апельсиновый компот. Такой компот содержит большое количество витаминов, поэтому очень полезен.

Ингредиенты. 2 апельсина, 500 мл воды, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка меда.

Способ приготовления. Срежьте с апельсинов тонкий слой цедры и, нарезав ее полосками, проварите с сахаром. В получившийся сироп добавь-

те мед, охладите. Апельсины нарежьте кружочками и разложите в порционную посуду, после чего залейте сиропом.

ОБЕД «УВЕРТЮРА»

Способы приготовления пищи, казалось бы, давно уже известны и неизменны. Прошли тысячелетия, а мы, как и наши далекие предки, все так же жарим, варим, тушим, печем. Ну, может, парим. И по-прежнему остается одна проблема: приготовить обед быстро и вкусно. Пользуйтесь нашими рецептами.

Лук, тушенный со сливами

Блюда из лука очень распространены. С этим продуктом вы можете экспериментировать и создавать самые неожиданные блюда. Вот рецепт одного из них.

Ингредиенты. 1 луковица, 1 столовая ложка маргарина или свиного сала, 3–4 ягоды чернослива, соль, зелень.

Способ приготовления. Вымыв чернослив, залейте его водой. Когда ягоды набухнут, удалите

из них косточки. Мякоть чернослива нарежьте полосками. Очистите лук от чешуи, вымойте и разделите на 4 части. Каждую часть нарежьте поперек тонкими ломтиками и немного поджарьте на жире. Затем добавьте мякоть чернослива и воду, в которой замачивались ягоды. Накройте сковородку крышкой и тушите на медленном огне в течение 10 минут. Когда блюдо будет готово, посолите его и добавьте зелень.

Рулет из кальмаров

Эти морские моллюски обитают в тропических водах. Мясо кальмаров — очень питательный продукт. Оно поступает в продажу в виде замороженных полуфабрикатов, и его можно использовать в приготовлении салатов, а можно тушить с овощами.

Ингредиенты. 1кг сырых кальмаров, 1 кусок хлеба, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 100 г сыра, 2 вареных яйца, зелень, перец, соль.

Способ приготовления. Через мясорубку пропустите кальмары, хлеб, луковицу, чеснок, все пе-

ремешайте, влейте растительное масло. Полученный фарш выложите на пищевую пленку слоем, на него посыпьте измельченные сыр, яйца и зелень. Добавьте соль, перец. Фарш сверните рулетом, варите 15 минут. После приготовления снимите пленку.

Завершить обед можно, подав горячее кофе со сливками.

Часть IV

ЛЕТО

Самое теплое и приятное время года наконец наступило. Какой же обед приготовить? Как скомпоновать блюда, чтобы обед был не только вкусным и питательным, но и в достаточной мере витаминизированным. Мы спешим облегчить ваш нелегкий труд — накормить семью и сохранить здоровыми ее членов.

Мы настоятельно рекомендуем включать летом в меню салаты. Они легки в приготовлении, а также помогут вам сэкономить время. Освежающие, вкусные салаты, сдобренные свежей сочной зеленью, помогут хозяйке украсить стол и накормить семью богатым витаминами обедом.

Но летний обед не должен состоять из одних только салатов. Для сбалансированного и правильного питания необходима горячая мясная пища, которая хорошо усваивается в сочетании с салатами.

Глава 1. ИЮНЬ — НАЧАЛО ЛЕТА

Итак, дорогие хозяюшки, к нам пожаловало долгожданное лето. Сколько овощей — глаза разбегаются. Какой ассортимент! Да и цены немного успокаивают и радуют.

Жаркими летними днями человеческий организм теряет много жидкости, поэтому актуальным становится вопрос о прохладительных напитках, особенно в обеденное время.

ОБЕД «НЕЖНОСТЬ»

В жаркое время года обеды должны быть не только сбалансированными, насыщенными овощами, но и разнообразными, чтобы вызывать аппетит, который уменьшается во время сильной жары. В такое время года, пользуясь обилием овощей,

вы можете подавать к обеду каждый день новый салат и разнообразные мясные блюда.

Обед «Нежность» состоит из трех блюд, подобранных с учетом сбалансированной калорийности, что обеспечивает не только витаминный баланс, но и утоляет чувство голода, создает настроение удовлетворенности и покоя.

Используя разнообразные сорта салатных культур, смело составляйте самые неожиданные сочетания зелени с овощами, рыбой, орехами и травами. Рекомендуем вам поэкспериментировать с самым простейшим видом культуры для салата — щавелем.

Вы приготовите такой обед в течение 30–40 минут, готовя одновременно второе блюдо и салат.

Салат из щавеля

Ингредиенты. Пучок щавеля, $^1/_2$ банки майонеза, одна столовая ложка томатной пасты, соль, сахар, зеленый лук, укроп.

Способ приготовления. Листья щавеля вымойте, просушите на сите или салфеткой, затем измельчите. Перемешайте с майонезом мелко на-

резанный зеленый лук, укроп, добавьте томатную пасту, соль, сахар, затем перемешайте с подготовленным щавелем.

Этот наиболее удобный в приготовлении салат содержит витамины, необходимые для лучшего усвоения пищи. Очень хорош такой салат в сочетании с тушеной говядиной.

Гуляш из говядины

Ингредиенты. 500 г говядины, 1 луковица, 2 столовые ложки жира, соль, перец, томат-пюре, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка муки.

Способ приготовления. Предварительно вымойте мясо, нарежьте брусочками, обжарьте, поместите в кастрюлю, залейте небольшим количеством заранее приготовленного бульона и поставьте тушить под крышкой. Одновременно обжарьте на сковороде лук, добавьте томатную пасту, соль по вкусу и выложите в кастрюлю с мясом. Разведите муку сметаной и залейте в кастрюлю. Тушите до готовности.

К такому обеду рекомендуем холодный компот из свежих фруктов или зеленый чай с печеньем.

ОБЕД «ЗЕЛЕНЬ ЛЕТА»

Такой обед состоит из зеленого салата, для приготовления которого летом есть все условия, а в сочетании с мясным блюдом из жареной свинины и с легким десертом он очень полезен.

Жаркое из свинины

Но любому человеку полезна не только пища, богатая витаминами, но и нужна горячая мясная пища. Таким блюдом к зеленому салату и будет жаркое из свинины. Начните приготовление с жаркого, салат сделаете, когда поставите мясо в духовку.

Ингредиенты. 1 кг свинины, 1 луковица, соль, 1 морковь, молотый перец, сметана.

Способ приготовления. Подготовьте мясо, натрите солью, положите на решетку, решетку на противень, добавьте немного воды и поставьте в духовой шкаф. Если жидкость в противне испаряется, долейте воду. При поджаривании мясо периодически поливайте соком.

Готовое мясо можно подавать на стол целым куском. Каждый обедающий отрежет и положит себе на тарелку порцию, соответствующую своему аппетиту.

Салат зеленый

Ингредиенты. Пучок салата, зеленый лук, укроп, 50 г сметаны, соль, сахар.

Способ приготовления. Листья салата перебе-рите, тщательно промойте под краном, просушите (для экономии времени можно просушить полотенцем или салфеткой). Готовые листья нарежьте ножом из нержавейки, добавьте мелко нарезанный укроп, зеленый лук, а также соль, сахар, сметану. Можете добавить кружочки редиса, огурцов. Все перемешайте двумя большими вилками. Подавайте сразу после приготовления (при хранении салат теряет витамины).

В связи с тем, что наступил теплый период времени, десерт рекомендуем легкий, приятный и негорячий. В качестве напитка можете предложить яблочный сок или холодный зеленый чай — он помогает снять тяжесть в желудке.

ОБЕД «УКРАИНСКИЕ МОТИВЫ»

Хороша украинская кухня! Такая масса неожиданных сочетаний блюд. Каждое блюдо — шедевр, и мы рекомендуем хозяйкам ознакомиться

с некоторыми характерными чертами украинской кухни. Освойте рецепты и — за дело.

Борщ из свежей капусты

Отгремели первые летние дожди, солнце греет все сильнее. Больше становится овощей и фруктов. В особенно жаркий период времени летом полезен обед облегченный, с исключением из рациона мясных продуктов. К таким блюдам относятся первые блюда с использованием свежих овощей. Кто не слышал о знаменитых украинских борщах?

Ингредиенты. 2–3 картофелины среднего размера, третья часть кочана капусты средней величины, небольшая свекла, 1 морковь, 1 луковица, укроп, 1 сладкий перец, 2 столовые ложки томатной пасты, 3 столовые ложки подсолнечного масла, 50 г сливочного масла, петрушка, соль.

Способ приготовления. Натрите на терке свеклу, морковь и мелко нарежьте лук. Залейте подсолнечное масло в кастрюлю с толстым дном и подогрейте ее. В горячее масло выложите тертые овощи, лук и поджарьте, помешивая по мере надобности. В поджаренные овощи положите томатную пасту, немного потушите.

Пока жарятся овощи, вскипятите воду, нашинкуйте капусту, очистите картофель и мелко порежьте. В кастрюлю с поджаренными овощами влейте 2 литра кипятка и выложите приготовленные капусту и картофель, затем посолите по вкусу и доведите до кипения, но не переваривайте. В готовый борщ положите сливочное масло и мелко нарезанную зелень. Ваше блюдо будет выглядеть красиво с золотистой, розовой пенкой. Кроме того, на приготовление такого блюда вы затратите не более 20 минут.

Запеканка из макарон с фруктами

Подавайте на стол первое блюдо в сочетании с питательным мучным блюдом — предлагаемой нами запеканкой.

Ингредиенты. 300 г макарон, 2 столовые ложки масла, 2 яйца, 1 стакан молока, половина стакана сахарного песка, 200 г чернослива или свежих фруктов, щепотка ванилина.

Способ приготовления. Макароны сварите в слегка подсоленной воде, слейте ее, заправьте макароны маслом. Смажьте форму жиром и выложите слоями макароны, нарезанные кусочками

фрукты или хорошо промытые сухофрукты. Взбейте яйца и приготовьте смесь из яиц, сахара и молока с ванилином. Запеките в духовке и подайте с холодным компотом.

Компот

Приятно освежает в летний жаркий день после обеда компот из свежих фруктов. Фрукты могут быть самыми разнообразными. Но мы предлагаем вам отведать компот по нашему рецепту и насладиться приятным ароматом свежих яблок и прекрасным цветом спелых вишен. Такой компот очень полезен, и его особенно любят дети из-за яркого цвета. Компот можно сварить заранее и поставить в холодильник.

Ингредиенты. 3–4 средних по размеру яблока, $^1/_2$ стакана вишен, 1 стакан сахара.

Способ приготовления. Вымойте фрукты, залейте двумя литрами холодной воды, добавьте сахар и поставьте на огонь, доведите до кипения. Перед употреблением охладите.

ОБЕД «ЛЕТНИЙ»

Предложенное сочетание блюд сделает ваш обед не только питательным, но и украсит стол, разбудит ваш аппетит. Кроме того, он удобен в приготовлении и не потребует много затрат.

Салат из зеленого лука

Этот салат возбуждает аппетит и манит к столу всех домочадцев.

Ингредиенты. Пучок зеленого лука, крупное яблоко или свежий огурец, 3 столовые ложки подсолнечного масла или 5 ложек сметаны, лимонный сок и соль по вкусу и обязательно зелень — укроп и петрушка.

Способ приготовления. Переберите и тщательно вымойте зеленый лук, мелко нарежьте его. Огурец разрежьте на 4 части и тоже мелко нарежьте. Сложите все это в глубокую тарелку или чашку. Яблоко натрите на крупной терке, добавьте подсолнечное масло или сметану, лимонный сок и соль. Все это перемешайте двумя вилками, чтобы салат имел слегка воздушный вид, посыпьте зеленью и выложите в салатницу. Готовить такой салат нужно непосредственно перед употреблением.

Сырный суп

В летний период времени обычно не возникает желания есть жирные супы и вообще жирные блюда. Лучше употреблять всевозможные легкие супы, которые наряду с голодом утоляют еще и жажду. Предлагаем вам новый рецепт сырного супа.

Ингредиенты. 2 столовые ложки сливочного масла или маргарина, 2 столовые ложки муки, 1 л молока, 2–3 горсти макарон, 100 г сыра (можно плавленый), лук, зелень, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Отварите макароны в подсоленной воде и откиньте на дуршлаг. Сыр натрите на терке, мелко нарежьте лук и зелень. Обжарьте муку на жире до желтого цвета. Затем влейте немного молока и доведите до кипения. Добавьте остальное молоко, макароны, сыр, зелень. Посолите, поперчите и можете подавать к столу.

Напиток фруктовый

В теплое время года отлично сочетаются апельсиновый сок, мята и фруктовый сироп. Но если под рукой нет апельсинового сока, мы предлагаем

великолепный рецепт фруктового напитка, который готовится на основе фруктового чая. Новые сорта фруктового чая — земляничный, ежевичный, вишневый — хорошо пить и горячими, и охлажденными.

Ингредиенты. Фруктовый чай, половина лимона, две чайные ложки меда, щепотка имбиря, 2–3 кубика льда, лимонад.

Способ приготовления. Налейте половину стакана фруктового чая. Половину лимона отожмите и сок добавьте в фруктовый чай. Все перемешайте, затем добавьте две чайные ложки меда и 2–3 кубика льда и долейте лимонад. Подавать на стол рекомендуем с нанизанными на деревянные палочки фруктами и листочками мяты.

Для придания особо приятного вкуса фруктовому напитку необходимо сделать на стакане сахарную окантовку. Для этого верх стакана смочите кусочком лимона и обмакните в сахарный песок.

Приятного аппетита! Экспериментируйте с чаем и соками, радуйте своих домочадцев приятными освежающими напитками.

ОБЕД «ПРИЯТНАЯ СВЕЖЕСТЬ»

Солнце пригревает все сильнее. Приятное тепло сменяется жарой, и ваше внимание все больше привлекают обеды с холодными супами, к которым можно подавать мясные салаты и восхитительные холодные чаи.

Суп из свеклы и помидоров

Наступила середина июня, и появились спелые, аппетитные помидоры и сочная красная свекла. Они так и завораживают взгляд хозяйки, обдумывающей летний холодный суп. И мы, с глубоким признанием ваших кулинарных познаний, спешим предложить вам свой великолепный рецепт холодного супа. Очень надеемся на положительную оценку этого рецепта.

Начните приготовление обеда с супа, салат приготовите по ходу дела.

Ингредиенты. 2–3 спелых помидора, 2–3 свеклы, 3 картофелины, морковь, свежий огурец, 2 яйца, зелень, сок.

Способ приготовления. Помидоры вымойте, разрежьте на дольки и посолите. Через некоторое

время отожмите из них сок. Свеклу натрите на терке и тоже выжмите сок. Оставшуюся от помидоров и свеклы мякоть залейте холодной водой и на 10 минут поставьте на огонь. Полученный отвар процедите, охладите, после чего смешайте с соком, лучше яблочным. Отваренный предварительно картофель, морковь, очищенный от кожицы огурец, порежьте кружочками. Зелень измельчите. Затем разложите все это по тарелкам и залейте смесью овощного отвара и сока. При подаче к столу заправьте блюдо сметаной.

Салат «Розовый»

Хотя овощей стало больше, выбор — богаче, да и цены уже не так беспокоят вас, как весной, невольно остановите свой выбор на редисе. Мы предлагаем рецепт салата из редиса и смеем надеяться, что он прекрасно украсит ваш стол, сделает разнообразным ваше меню и поднимет ваш авторитет хозяйки в глазах ваших домочадцев.

Ингредиенты. 1 пучок редиса, 1 пучок зеленого лука (пучок небольшой), 2 яйца, 200 г холодной телятины, 3 ложки сметаны или майоне-

за (на любителя) и зелень (укроп и петрушка в равных долях), соль по вкусу.

Способ приготовления. Телятину можно сварить накануне. Тщательно вымытые редис и лук переберите, очистите от отходов. Сварите яйца вкрутую. Нарежьте редис тоненькими полукружьями. Мелко нарежьте зеленый лук и зелень. Мелкими кубиками нарежьте яйца и телятину. Смешайте все это в глубокой тарелке или чашке, посолите по вкусу, заправьте сметаной и зеленью, выложите на салатницу и подавайте на стол.

Чай «Тропический»

Ничто так не утоляет жажду, как чай со льдом, особенно сдобренный пряностями. Так он еще вкуснее.

Ингредиенты. $^1/_2$ часть стакана черного чая, половина лимона, две ложки малинового сиропа, компот ананасовый консервированный и половина стакана пива.

Способ приготовления. Две чашки воды смешайте с малиновым сиропом и заморозьте в формочке. Приготовьте половину стакана черного чая и осту-

дите. Положите в высокий стакан дольку ананаса из консервированного компота. Выдавите сок из половины лимона. Долейте в стакан с долькой ананаса чай, сок лимона, добавьте 3–4 кубика красного льда и половину стакана пива. Подавайте к столу с нанизанными на деревянную палочку фруктами.

ОБЕД «ПРИЧУДА»

Дни все длиннее и жарче, и вот уже половина июня позади, а у вас все те же проблемы: что же подать к столу, чем же сегодня разнообразить меню? Домочадцы приходят к обеду уставшие, утомленные жарким солнцем и ощущением жажды. И каждая хозяйка желает порадовать всех своими приятными, легкими и в то же время сытными обедами. Летом особенно пользуются спросом всевозможные окрошки, которые, кстати, очень полезны.

Окрошка «Русская»

Это самое характерное блюдо для русской кухни. Окрошку любят во всех уголках России. Рецептов окрошек очень много. Мы дадим вам рецепт лишь одной из них.

Ингредиенты. Квас, 350 г отварного мяса, 3 свежих огурца, 6 картофелин, сваренных в мундире, сметана, небольшой пучок зеленого лука, зелень, соль, перец.

Способ приготовления. Нарежьте кубиками мясо и картофель, соломкой огурцы, измельчите лук и зелень. Соедините это все вместе и залейте квасом. При подаче на стол можете добавить сметану, перец, любителям можете добавить горчицу.

К такому блюду удивительно подходят всевозможные запеканки со свежими фруктами, молочными и яичными добавками. Ее приготовьте заранее или начните приготовление обеда с запеканки — пока она будет печься, вы приготовите окрошку. Рекомендуем вам удивительный рецепт запеканки.

Персиково-творожная запеканка

Ингредиенты. 3 персика, полстакана белого вина, сок половины лимона и натертая цедра, 2 столовые ложки меда, 2 яйца, 2 ложки сахара, 1,5 пачки творога, 2 столовые ложки манки, 2 столовые ложки изюма, 1 чайная ложка миндальной крошки, 1 столовая ложка сахарного песка, 1 столовая ложка масла.

Способ приготовления. Сбланшируйте 2 персика, очистите от кожицы, разрежьте пополам, удалите косточки. Поместите в закрытую посуду бланшированные персики, цедру и сок лимона, накройте крышкой и тушите 3 минуты. Один персик нарежьте красивыми дольками. У яиц отделите белки от желтков. Желток разотрите с сахарным песком до кремообразного состояния. Творог и жидкость, образовавшуюся при тушении персиков, манную крупу, изюм и миндаль перемешайте и добавьте к желтку. Белок взбейте в крепкую пену и добавьте в массу. Образовавшуюся массу разложите в форму равномерно поверх половинок персиков. Сверху выложите персиковые дольки по кругу цветком. Все это выполняется в течение 10 минут, пока готовится первое. Выпекается в течение 15 минут.

В качестве напитка подойдет чай с лимоном или любой ягодный или фруктовый напиток.

ОБЕД «УКРАИНСКИЙ»

Большая часть хозяек наслышана о знаменитых украинских борщах и варениках. А о том, как смачно ел вареники Пузатый Пацюк, к которому

пришел кузнец Вакула, всему миру, смеясь, поведал Николай Васильевич Гоголь. Своеобразие украинской кухни — в явном предпочтении мучных изделий. Овощи тоже в большом почете. Наиболее употребляемые — свекла и помидоры. Как правило, технология приготовления таких блюд — это комбинированная тепловая обработка. Сначала их обжаривают, а потом запекают.

Борщ полтавский

Украинская кухня имеет многовековую историю. У многих областей есть свои особенности приготовления традиционных национальных блюд. Так и появились рецепты: полтавские, черниговские, по-киевски, по-винницки. Борщ хорош еще и тем, что его можно приготовить на 2–3 раза и поставить в холодильник, разогревая каждый раз перед подачей на стол. И еще одно достоинство любого борща в том, что на второй день он еще вкуснее.

Ингредиенты. Небольшая курица, 1 большая свекла, треть среднего кочана капусты, 5 картофелин, 70 г масла или маргарина, 4–5 столовых ложек томатной пасты, 2 луковицы, 1 морковь, ко-

рень петрушки, 3 чайные ложки уксуса, 4 лавровых листа, перец горошком 3–4 шт., перец молотый на кончике ножа, половина зубка чеснока на тарелку, сметана, зелень.

Способ приготовления. Можно начать приготовление накануне, а к предстоящему обеду завершить. Сварите бульон из курицы, заготовьте свекольный сок и овощную приправу. Срежьте с курицы мясо и положите в холодильник для второго блюда. Хороший бульон получится из потрохов, шеи, лапок, крылышек и порубленных костей. Пока варится бульон, займитесь овощами. Тщательно щеткой промойте свеклу, очистите ее. Залейте очистки холодной водой так, чтобы они были едва покрыты, хорошо посолите, добавьте одну чайную ложку уксуса, доведите до кипения, тут же снимите с огня и оставьте отстаиваться. Очищенную свеклу нарежьте тонкой соломкой, чуть посолите, сбрызните уксусом, слегка посыпьте молотым перцем и потушите в открытой сковороде до мягкости. В середине тушения положите томатную пасту. Лук, морковь, коренья петрушки нарежьте соломкой и пассеруйте на маргарине или масле. Заготовленный свекольный сок, пассерован-

ные овощи и бульон поместите в посуду с плотной крышкой и уберите в холодильник.

Перед обедом поставьте на огонь кастрюлю с бульоном и подогрейте, но не доводите до кипения. Положите в него нарезанный брусочками картофель и капусту, нарезанную соломкой. К этому моменту борщ должен быть слегка недосолен. В готовый борщ добавьте свекольный настой (от его количества зависят цвет и вкус борща) и толченый чеснок. Готовый борщ имеет интенсивный красный цвет. Отдельно подайте мелко нарезанную зелень и сметану.

Вареники с вишнями

Очень много в украинской кухне мучных изделий, причем чаще всего используется пресное тесто из пшеничной муки. А вареники со свежими ягодами особенно питательны и полезны. В период поспевания вишни рекомендуем ее использовать. В это время она особенно богата витаминами и бывает особенно сочной. Самое время порадовать своих домочадцев знаменитыми украинскими варениками. Готовятся они очень быстро, в течение 15 минут. Приготовить вишню

можете заранее, когда есть свободное время — за 4–5 часов до приготовления.

Ингредиенты. $^2/_3$ стакана холодной воды, 3 стакана пшеничной муки, 2–3 яйца, щепотка соли.

Для начинки. Пол-литровая банка вишни, 1 стакан сахара.

Способ приготовления начинки для вареников накануне. Вишню промойте, освободите от косточек (но не выбрасывайте), засыпьте сахаром, а косточки залейте небольшим количеством воды, прокипятите и оставьте на 4–5 часов. Затем слейте образовавшийся сок вишни и смешайте с соком от косточек, добавьте сахар по вкусу. Поставьте в холодильник до приготовления. Теперь вишня у вас готова, сладкий сироп тоже готов, и вы можете порадовать своих домочадцев свежими варениками с вишней.

Способ приготовления. Замесите тесто средней густоты. Раскатайте в пласт толщиной 1,5–2 мм, нарежьте на квадраты 5 х 5. Слегка смажьте каждый разболтанным яйцом, положите вишни (немного, иначе тесто будет прорываться), сложите готовый вареник треугольником и защипните края. Они не должны быть толстыми, иначе это значительно

ухудшит вкус. Опускайте вареники в большое количество кипящей подсоленной и подслащенной воды. Готовые вареники всплывают. Выньте их шумовкой и полейте разогретым сливочным маслом. Отдельно к варениками подайте сладкий сироп, приготовленный накануне.

Запить этот обед можно холодным чаем.

ОБЕД «ПРОЩЕ ПАРЕНОЙ РЕПЫ»

Каждый вкусный и интересный обед — это радость для семьи. А довольна семья, сияет радостью и хозяйка. Кроме того, у каждой хозяйки не так много свободного времени, и мы своими рецептами и советами спешим вам на помощь и предлагаем вам рецепты исконно русской кухни, которые совершенно незаслуженно забыты. Наши далекие предки употребляли в пищу корнеплоды — редис, репу, редьку, морковь — с листьями.

Такие овощи или запекались, или томились, но не обжаривались. На такой пище вырастали богатыри. Так, византийский историк Маврикий Стратег писал, что он нигде не видел таких выносливых, легко переносящих жару и холод людей, как славяне.

Похлебка с репой

А зачем, собственно, нам гоняться за репой? Может и не нужна она нам — есть же огурцы, капуста, морковь? Оказывается, не зря репа пользовалась в старину большой популярностью — есть в ней и витамины, и другие полезные вещества. Листья репы содержат витамина С в несколько раз больше, чем капуста и картофель, а каротина в них почти столько же, сколько в моркови (хотя в корнеплоде его нет). В пищу всегда употребляли и корнеплод, и листья репы, считая неразумным делить ее, как и петрушку, и сельдерей, на вершки и корешки. Мы же безжалостно выбрасываем листья репы и листья редиса, оставляя для еды лишь маленькие корнеплоды. Почему? Многие отвечают на этот вопрос: «Первый раз слышу, что их тоже можно есть, и вовсе не знаю, как их готовить». Просто, дешево, удобно, быстро, полезно и вкусно. Дерзайте, хозяйки!

Ингредиенты. 3 молодые репки с листьями, $^1/_2$ стакана риса, 1 стакан кефира.

Способ приготовления. Похлебку готовьте непосредственно перед обедом. Переберите и промойте рис. Вскипятите воду, положите соль, рис, до-

ведите до кипения и варите 2–3 минуты, добавьте репу и снова доведите до кипения, снимите с огня и подержите под крышкой 10 минут. В тарелку положите листья репы, добавьте кефир и залейте горячей похлебкой. Похлебку можно есть и в холодном виде.

Пикантные «Тортики»

Но, уважаемые хозяйки, похлебка — похлебкой, а хочется съесть еще чего-нибудь. Вот мы и предлагаем вам очаровательные, пикантные «Тортики» из хрустящего теста с сочной начинкой.

Ингредиенты.

Для дрожжевого теста: 500 г муки, щепотка соли, 1 столовая ложка дрожжей (сухих, если свежих — 30 г), 1 стакан теплой воды, 4 столовые ложки оливкового масла.

Для начинки: 1 авокадо или цуккини, соль, перец, 6 столовых ложек сметаны, жгучий красный перец, 6 ломтиков сырокопченой ветчины, 6 желтков.

Тесто и начинку можно приготовить заранее, а печь перед подачей на стол.

Способ приготовления. Дрожжи разведите в теплой воде и оставьте подходить на 15 минут. Замесите тесто из муки, соли, растительного масла и разведенных дрожжей лучше всего с помощью миксера. Тесто заверните в полиэтиленовую плёнку и положите в холодильник.

Очистите авокадо и нарежьте на дольки (вымытый цуккини нарежьте вдоль на тонкие ломтики). Положите овощи в холодильник.

Непосредственно перед обедом вы очень быстро приготовите это блюдо. Дрожжевое тесто достаньте из холодильника и подержите 15 минут в тепле. Затем тесто раскатайте. Нарежьте из него треугольники. Достаньте из холодильника заготовленные авокадо или цуккини. Овощи посолите и поперчите. На треугольники из теста положите кусочки авокадо или ломтики цуккини. Капните сметану, посыпьте перцем. Ветчину положите на тесто так, чтобы потом можно было сверху поместить желток.

Печь около 12 минут в разогретой до 200 °С духовке. За пять минут до готовности осторожно вылейте желток на ветчину, посыпьте перцем.

Чай мятный

Очень приятно освежает после предложенного обеда мятный чай. Этот напиток можете приготовить с зелеными кубиками льда.

Ингредиенты. Мятный чай, одна столовая ложка мятного ликера, четвертая часть лимона, зеленые листики мяты.

Способ приготовления. Зеленые кубики льда вы можете приготовить заранее. Для этого нужно заморозить мятный чай, добавив в него несколько капель пищевого красителя. Приготовьте полный стакан мятного чая, растворите в нем две чайные ложки сахарного песка. Чай охладите, налейте в высокий стакан. Добавьте сок лимона, ликер, лед. Напиток украсьте спирально срезанной кожурой лимона и листиками мяты.

ОБЕД «ЖАРКИЙ ПОЛДЕНЬ»

Первые советы по использованию в пищу тех или иных продуктов даны в «Изборнике Святослава», вышедшем в Киеве в 1073 году. В нем рекомендуется есть больше капусты, репы, ибо «сила в овощах великая». Позже, при Петре I, на рус-

скую народную кухню оказали большое влияние французская, немецкая и голландская кухни. Появились сложные, замысловатые блюда, требующие больших затрат как средств, так и времени. Старыми рецептами пользовались только крестьяне. И постепенно исчезли из кулинарных книг многие ранее любимые овощные блюда, которые особенно хороши в знойный полдень июня.

Похлебка с картофелем

Еще раз мы хотим подчеркнуть, что приготовление похлебки очень экономит время, потому что половину блюда можно готовить заранее и она незаменима в жару.

Ингредиенты. 4 молодые картофелины, 3 молодые репки с листьями, полстакана сметаны.

Способ приготовления. Листья репы и корнеплоды можно готовить заранее. Картофель очистите и нарежьте крупными дольками. В два литра соленой кипящей воды положите картофель, снова доведите до кипения, затем дайте отстояться 10 минут, не нагревая, положите заранее приготовленные листья репы. Заправьте сметаной. Можете подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Итак, дорогие хозяйки, вы обрадовали своих домочадцев таким редким, интересным блюдом. Постарайтесь, чтобы и второе блюдо было выполнено по нашему рецепту, и тогда обед у вас будет на славу. А мы со своей стороны рекомендуем вам великолепный рецепт второго блюда.

Пикантное филе трески в томатном соусе

Ингредиенты. 500 г филе трески, сок половины лимона, соль, перец, 50 г копченого сала, 2 большие луковицы, 2 зубчика чеснока, пучок петрушки, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 500 г помидоров, 1 чайная ложка паприки.

Способ приготовления. Рыбное филе полейте лимонным соком, посолите, поперчите. Копченое сало нарежьте полосками и растопите на сковороде. Очистите лук и зубчики чеснока, мелко порубите и немного потушите. Помидоры не очень сильно отожмите, сок соберите. Отжатые помидоры крупно порубите и вместе с томатным соком выложите в плоскую форму. В соус положите рыбное филе, сверху посыпьте луковой смесью и перцем. Рыбу запекайте в духовке 18 минут. Подавайте сразу после приготовления.

Напиток яблочный

Напиток со льдом, сдобренный пряностями и дополненный шиповником, вдвойне вкуснее и полезнее. А после сочного второго блюда он просто незаменим.

Ингредиенты. 5–6 ягод шиповника, 3 чайные ложки сахарного песка, 1 небольшой лимон, половина маленького кислого яблока и 2–3 кубика льда.

Способ приготовления. Заварите шиповник стаканом кипятка и растворите в этой жидкости 3 чайные ложки сахарного песка. Дайте чаю остыть и налейте в высокий стакан. Добавьте сок лимона, нарезанную половинку маленького кислого яблока и положите 2–3 кубика льда. Подавайте на стол с нанизанными на соломинку кусочками яблока и листиками мяты.

ОБЕД «УТОМЛЕННЫЕ СОЛНЦЕМ»

Жара в июне достигла своего апогея, а фантазии хозяек начинают истощаться, и мы со своими рецептами снова спешим помочь вам в приготовлении оригинальных обедов. Время летнее, и каждой хозяйке хочется не только приготовить хороший

обед, но и выкроить время для отдыха. Используйте наши рецепты, и вы всегда будете в выигрыше.

Охлажденный огуречный суп

Таким супом вы можете накормить свою семью в любое время. Его вы можете хранить в холодильнике — он от этого не потеряет своих вкусовых качеств и сохранит все витамины.

Ингредиенты. 1 огурец, 2 небольшие луковицы, 1 стакан куриного бульона, соль, перец, пучок укропа.

Способ приготовления. Огурец и лук очистите, порежьте поперек и потомите в разогретом курином бульоне на медленном огне около 10 минут. Затем огурцы и лук размельчите миксером до пюреобразного состояния. В суп добавьте соль и перец, поставьте в холодильник. Холодный суп посыпьте мелко нарезанным укропом.

Паштет из печенки с вишным соусом

Готовя обед на скорую руку, многие хозяйки пользуются микроволновой печью. Это очень удобно. Блюдо получается особенно вкусным, питательным и времени на его приготовление уходит немного.

Ингредиенты. 250 г печени, 100 г жирной корейки, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, соль, перец, 1 чайная ложка тимьяна, по пол-ложки молотых пряностей (корицы, муската, имбиря), пучок петрушки, 150 г свежих шампиньонов, 100 г сливок, 1 яйцо, 250 г сырого фарша.

Для соуса. 8 мелких луковиц, 1 стакан красного вина, немного муки, приправы.

Способ приготовления. Сделайте заготовку для паштета накануне и оставьте ее в холодильнике. Используйте такую заготовку на другой день. Печень очистите от пленок и крупно нарежьте. Корейку нарежьте кубиками. Очищенный лук и чеснок мелко нарубите. Жир из грудинки вытопите на сковороде. Лук и чеснок обжарьте в вытопленном жире, положите печень в жир. Жарьте примерно 5 минут, добавьте пряности. Печень охладите и мелко нарежьте. Заготовку в таком виде выложите в посуду с крышкой и поставьте в холодильник.

Непосредственно перед обедом промытую петрушку и почищенные шампиньоны нарубите. Петрушку, шампиньоны, сливки и яйцо смешайте с печенью и измельчите миксером. Полученную

массу выложите в смазанную жиром форму для микроволновой печи, накройте крышкой и запекайте при 600 Ватт 8 минут и при 300 Ватт еще 12 минут.

В это время приготовьте соус. Очистите лук, мелко нарубите, проварите в вине примерно 5 минут. Постепенно введите муку, добавьте пряности и дайте соусу закипеть.

Ваш паштет уже готов. Освободите его от формы, нарежьте ломтиками и полейте соусом. На гарнир можете подать вареный картофель или морковь в целом виде. Украсьте это блюдо небольшой веточкой петрушки.

Напиток апельсиновый

Приятно освежит обедающих апельсиновый напиток. Он создаст приподнятое настроение.

Ингредиенты. $^1/_2$ стакана черного чая, 1 чайная ложка сахарного песка, кубики замороженного апельсинового сока, 1 столовая ложка джина, половина небольшого лимона.

Способ приготовления. Заморозьте в формочке сок половины апельсина. Приготовьте половину стакана черного чая и растворите сахарный пе-

сок. Затем чай охладите и вылейте в высокий стакан. Добавьте кубики замороженного апельсинового сока, джин и сок лимона. На тонкие деревянные палочки нанизайте кружочки апельсина и половинки вишен. Напиток готов — подавайте на стол.

ОБЕД «ГАРМОНИЯ ВКУСОВ»

Комплектованием отдельных блюд и закусок в составе обеда достигается правильное сочетание основных пищевых веществ и достаточный объем пищи для покрытия энергетических затрат организма человека. Основой дневного питания является обед. Поэтому каждая хозяйка, подбирая блюда к обеду, должна помнить о благоприятном сочетании различных продуктов, о степени усвоения их организмом. Известно, например, что овощи лучше усваиваются с жирными соусами, и наоборот, жирные продукты — с овощами. Известны также наиболее благоприятные комбинации минеральных веществ. При подборе гарнира к блюду следует обращать внимание не только на его калорийность или биологическую ценность, но и на сочетание гарнира с основным продуктом по

вкусу и по окраске. Все это мы рекомендуем учитывать при подборе блюд к обеду.

Похлебка с пшеном и помидорами

Ингредиенты. 1–2 луковицы, 60 г масла или маргарина, половина стакана пшена, 1–2 моркови, 5–6 средних картофелин, 2–3 помидора, сметана, зелень и соль.

Способ приготовления. Измельчите лук и, положив его в глубокую сковороду, поставьте жарить. Когда лук начнет приобретать золотистый оттенок, добавьте к нему предварительно очищенные от кожуры и нарезанные помидоры и морковь, после чего накройте сковородку крышкой и тушите на медленном огне в течение 10 минут. Пока овощи тушатся, налейте в кастрюлю 3 литра мясного бульона, добавьте соль и, поставив на огонь, доведите до кипения. Порежьте соломкой картофель, промойте пшено и положите в кипящий бульон. За 5 минут до готовности переложите тушеные овощи из сковородки в кастрюлю.

Перед подачей на стол положите в похлебку зелень, сметану.

Котлеты говяжьи

Правильный подбор блюд обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, способствует повышению трудоспособности человека, его сопротивляемости различным заболеваниям. Поэтому, подчеркиваем еще раз, что правильное питание имеет большое значение в организации жизни здоровой семьи, и спешим предложить к первому горячему, но не мясному блюду острое блюдо из говядины.

Ингредиенты. 1 кг говяжьего фарша, 100 г сала для жарения, 3 столовые ложки тертого хрена, 1 столовая ложка горчицы столовой, 150 г молотых сухарей, 60 г сливочного масла или маргарина, 1 кг картофеля для гарнира.

Способ приготовления. Фарш посолите, поперчите, добавьте немного воды и слепите котлеты продолговатой формы. Хрен натрите на терке и смешайте с горчицей и белыми молотыми сухарями. Обваляйте котлеты в этой массе и положите в сковородку. Когда котлеты обжарятся, добавьте немного воды или мясного бульона, закройте сковородку крышкой и тушите до готовности. В качестве гарнира лучше всего использовать жареный картофель.

Напиток для утоления жажды можно выбрать по своему усмотрению.

ОБЕД «ДРУЖНОЕ ЗАСТОЛЬЕ»

Россия — огромная страна, и влияние национальной кухни различных республик, раньше входивших в состав Союза, настолько велико, что подчас и сами хозяйки не знают, как на их стол попадает то или другое национальное блюдо. Спешим напомнить нашим хозяйкам еще одно интересное сочетание блюд для обеда.

Салат по-молдавски

Ингредиенты. Половина кочана капусты, 3 картофелины, несколько ложек тертого хрена, 100 г шпика, четвертая часть лимона, 2 столовые ложки подсолнечного масла, зелень, соль.

Способ приготовления. Тонко нашинкуйте капусту, натрите ее солью. Картофель очистите от кожуры и отварите. Шпик порежьте кубиками. Соедините капусту, картофель и шпик вместе, добавьте хрен, лимонный сок, подсолнечное масло и тщательно перемешайте. Нашинкуйте зелень и украсьте ею салат.

Щи по-русски

Щи — основное и самое распространенное на Руси горячее блюдо. Настоящие щи (шти) включают шесть компонентов: капусту, морковь, лук, мясо, грибы, сметану. В качестве специй добавляются петрушка, черный перец (горошком), лавровый лист, дольки чеснока. Это «щи богатые». Все остальные щи — это только вариации «щей богатых», от которых отнимается тот или иной компонент. Итак, дорогие хозяйки, радуйте семью наваристыми русскими щами.

Ингредиенты. Половина кочана капусты, несколько морковок, корень петрушки, 1–2 луковицы, небольшой кусочек копченого сала, 200 г грудинки, свиные кости, лавровый лист, душистый перец, соль, зелень по вкусу.

Способ приготовления. Основное правило при варке щей — вначале сварить бульон из грудинки с мелко нарезанным луком. Поэтому приготовьте бульон накануне.

Овощи, в том числе и лук, пошинкуйте, сало нарежьте маленькими кусочками и, положив все это в кастрюлю, поставьте тушить. Когда овощи будут готовы, залейте ранее приготовленным бу-

льоном со специями и варите его до готовности. В конце приготовления добавьте зелень.

Творожник со свеклой

Мягкий, нежный творог в сочетании со свеклой придаст неповторимый вкус второму блюду. Легко усваивается, возбуждает аппетит своим неповторимым цветом. Для этого блюда свеклу сварить можно заранее, когда есть время.

Ингредиенты. 0,5 кг творога, 3 свеклы среднего размера, 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, по 2 столовые ложки масла и манной крупы, $^3/_4$ стакана сметаны.

Способ приготовления. Протрите творог через сито и вбейте в него яичные желтки, добавьте предварительно растопленное масло, манную крупу. Перемешайте. Свеклу, приготовленную заранее, натрите на крупной терке и соедините с творожной массой. Сливки взбейте до появления пены и также смешайте с творожной массой. Затем переложите ее в смазанную маслом сковороду и запекайте в духовке в течение 20–30 минут. Когда творожник будет готов, полейте его сметаной и можете подавать к столу.

Взвар из груш

Запить обед предлагаем взваром из груш.

Ингредиенты. 2–3 груши, 2 столовые ложки меда и сироп любых ягод.

Способ приготовления. Груши залейте небольшим количеством воды на 12 часов. Затем груши протрите через сито, добавьте воду до состояния жидкого пюре и 3 минуты кипятите, остудите. В остывшую массу введите мед и сироп любых ягод (по вкусу). Поставьте на сутки настаиваться. Теперь взвар готов к употреблению.

ОБЕД «ВОЛЖСКИЕ ДАЛИ»

Такой обед скомпонован из блюд коренных народов Поволжья. Кухня этих народов во многом близка казахской. В ней много мясных, крупяных и мучных блюд. Овощи и фрукты употребляются в небольшом количестве. В поволжской кухне наряду с кисломолочными продуктами татарского происхождения широко употребляются русские: простокваша, сметана, а также грибы, лесные ягоды, речная рыба. В ней мало используются специи, пряности, приправы, зато в ней много репчатого лука. Композиция таких блюд исключительно проста.

Творожный торт

Процесс приготовления этого торта очень прост. Набор продуктов для такого торта тоже очень доступен, и приготовить его не доставит труда любой хозяйке. Можете приготовить его вечером, а подать на следующий день к обеду, но и приготовление прямо перед обедом не займет много времени.

Ингредиенты. 500 г творога, 4 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки муки, 2 яйца, 50 г сливочного масла, цедра лимона, 2–3 капли лимонного сока, 1 столовая ложка изюма, желток.

Способ приготовления. Творог протрите через сито, добавьте сахар, муку. Все это смешайте, постепенно вбивая яйца. Растопите сливочное масло, цедру натрите на терке и переложите в посуду с творожной массой. Еще добавьте лимонный сок, соль и изюм. Тщательно перемешав, выложите творожную массу на смазанный маслом противень или в специальную форму. Верх смажьте желтком.

Грибная похлебка

Пока выпекается творожный торт, вы спокойно приготовите первое блюдо — грибную похлебку. Она очень полезна и имеет вкус, который ус-

троит всех домочадцев — от мала до велика. Кроме того, в приготовлении обеда на скорую руку он незаменим.

Ингредиенты. 500 г свежих или 100 г сушеных грибов, 4 средние картофелины, 70 г перловки, морковь, 1 луковица, 50 г масла или маргарина, половина стакана сметаны, петрушка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Сварите грибной бульон. Выберите из него грибы и порежьте их. В бульон положите предварительно сваренную перловую крупу, пассерованный лук, морковь, петрушку, нарезанный маленькими кубиками картофель и варите до готовности. Подавая похлебку на стол, положите в каждую тарелку грибы и немного сметаны.

Груша в соку

Творожный торт можно подать с чаем, но десерт, завершающий обед, просто необходим, иначе обедающие не почувствуют полного удовольствия от обеда. Вы, безусловно, можете импровизировать и придумать свой десерт, но надеемся, что подойдет предложенный нами.

Ингредиенты. 1–2 груши, две столовые ложки сахара (можно больше), любой сок.

Способ приготовления. Нарежьте груши соломкой, добавьте сахар по вкусу и залейте любым соком.

ОБЕД «ДАРЫ ЛЕСА»

Уважаемые хозяйки, выносим на ваш суд интересный обед. Наступила пора белых грибов. Это самый богатый белками компонент для любого блюда. Поспешите накормить свою семью свежими белыми грибами, именно свежими, а не сушеными или маринованными.

В выходные дни вы вполне можете организовать прогулку в лес для сбора грибов. Обед с использованием собственноручно собранных грибов покажется всем исключительно вкусным.

Жульен из белых грибов

Это блюдо с загадочным названием, думаем, вам понравится, и вы еще не раз вернетесь к нашему рецепту.

Ингредиенты. 500 г белых грибов, 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 20 г муки, соль.

Способ приготовления. Грибы нарежьте соломкой и обдайте горячей водой, смешанной с уксусом. Затем положите в сковороду и жарьте до тех пор, пока грибы не станут мягкими. Муку обжарьте, соедините с грибами, тщательно перемешайте и переложите в небольшую металлическую кастрюлю. В яйца добавьте соль и взбейте, затем смешайте со сметаной. Полученной смесью залейте грибы и поставьте в духовку.

Салат из кабачков

Пока готовится блюдо из грибов, вы можете приготовить салат из кабачков. Это очень быстро, удобно, и блюдо получится питательным и свежим.

Ингредиенты. 1 средних размеров кабачок, луковица, 1 столовая ложка хрена, 125 г майонеза, зелень.

Способ приготовления. Очистите кабачок от кожуры и семечек, после чего натрите его на крупной терке. Измельчите лук и зелень, натрите хрен и смешайте их с майонезом. Залейте этим соусом кабачки, аккуратно перемешайте, добавьте зелень.

Кисель

В летний период очень полезно включать в меню обеда различные кисели из свежих фруктов. Рецептов всевозможных киселей так много, что, вероятно, у каждой хозяйки есть в запасе свой собственный, и не один. Тем не менее, представляем вашему вниманию свой рецепт киселя.

Ингредиенты. На четыре порции: 2–3 яблока средней величины, половина стакана сахара, 2 ложки картофельной муки.

Способ приготовления. Разрежьте яблоки пополам, удалите семечки, залейте 4 стаканами воды. Затем сварите. Причем вначале быстро доведите до кипения, а потом варите 30 минут на маленьком огне. Отвар слейте, яблоки протрите через дуршлаг, положите в отвар и добавьте сахар. Затем поставьте на огонь и, помешивая, доведите до кипения. В небольшом количестве отвара разведите крахмал и влейте в кастрюлю. Сняв с огня, кисель закройте крышкой или полотенцем, чтобы не было пенки или отслаивания, дайте остыть. Также для того, чтобы не образовалась пенка, можно посыпать его сверху сахарной пудрой. На стол подавайте холодным.

ОБЕД «ПРЕЛЮДИЯ»

Прекрасен обед, когда на столе только первое блюдо, а обедающие уже в предвкушении невероятно вкусного второго блюда. В летнее время особенно хорошо воспринимаются организмом холодные овощные и фруктово-ягодные блюда.

Кабачки, фаршированные мясом или овощами

Ингредиенты. 2 небольших кабачка, 300 г мясного или овощного фарша, 3 столовые ложки растительного масла, 500 мл бульона, $^1/_2$ стакана сметаны, $^1/_2$ стакана томатного соуса.

Способ приготовления. Кабачки разрежьте пополам, сердцевину удалите, наполните фаршем, обжарьте в растительном масле, затем переложите в кастрюлю. Добавьте бульон, сметану и томатный соус. Тушите в закрытой посуде 40 минут.

Клубничный торт

Витамины нужны человеку, как воздух, но не менее важен и калорийный баланс. Накормили первым мясным блюдом, а вторым порадуйте и со-

здайте не только ощущение сытости, но также красоты и удовольствия.

Ингредиенты. 3 бисквитных коржа, несколько свежих ягод клубники.

Для суфле: 1 л сливок (жирность 30–35%), 350 г клубничного пюре, 30 г желатина.

Для мастики: 500 г сахарной пудры, 100 г сухого молока, 2 яичных белка, 50 г картофельного крахмала.

Способ приготовления. Желатин предварительно выдержите в холодной воде в течение 1 часа. Клубничное пюре разогрейте до 80 °С, растворите в нем желатин, охладите до 30 °С. Сливки взбейте миксером до образования пышной массы и тут же перемешайте их с пюре. Ягоды клубники нарежьте вдоль. Бисквитный корж смажьте тонким слоем суфле, выложите ягоды клубники, сверху накройте следующим коржом и повторите операции.

Готовый торт можно украсить мастикой, для приготовления которой смешайте все ингредиенты (часть сахарной пудры оставьте для присыпки), входящие в ее состав, до состояния пластилина. Полученное тесто раскатайте, придайте масти-

ке желаемую форму, обсыпьте с обеих сторон сахарной пудрой и накройте ею торт.

Подайте к торту горячий зеленый чай, который хорошо утоляет жажду.

ОБЕД «ИЮЛИС»

Бывают дни, когда у хозяйки настолько мало времени, что она теряется от одной только мысли о приготовлении обеда. Воспользуйтесь этими незамысловатыми рецептами.

Салат из зеленого лука

Салат из зеленого лука — это холодное блюдо из нескольких видов продуктов. Заправляется такой салат подсолнечным маслом и специями. Рекомендуем перемешивать салат очень осторожно, движениями снизу вверх, чтобы не поломать и не помять тонких ломтиков. Заправлять нужно перед подачей на стол.

Ингредиенты. 200 г зеленого лука, 3 вареных яйца, 2 свежих огурца, 1 столовая ложка лимонного сока, растительное масло, соль.

Способ приготовления. Огурцы и яйца нарежьте кубиками, лук мелко порубите, все перемешай-

те, полейте лимонным соком, растительным маслом, при желании посолите.

Бутерброд со шницелями, помидорами и сыром

Дополнением к первому блюду станут наши бутерброды. Это блюдо очень выручит вас в любой ситуации. Вы сами будете поражены, как быстро управились с обедом.

Ингредиенты. 2 больших шницеля из индейки, 3 помидора, 350 г сыра, 8 ломтиков хлеба, 2 столовые ложки растительного масла, базилик, перец, соль.

Способ приготовления. Каждый шницель разрежьте вдоль на 4 части, сыр — на 16 кусочков, помидоры — на кружочки. Мясо обжарьте в растительном масле с обеих сторон по 3–4 минуты, затем поперчите и посолите. На хлеб поместите кусочки мяса, помидора и сыра, сверху украсьте измельченным базиликом, добавьте по вкусу перец и соль.

Бутерброды запекайте в духовке при 175 °С примерно 5 минут, пока сыр не расплавится.

Чай по-английски

Ингредиенты. Дозировку мы даем на одну порцию. 1 чайная ложка сухого чая, $^2/_3$ стакана воды, $^1/_3$ стакана молока.

Способ приготовления. Готовый чай долить в стакан с молоком. Этой очередности надо строго придерживаться, так как ее нарушение (молоко в чай) портит вкус и аромат чая.

ОБЕД «ВЕРНИСАЖ»

Нужно помнить, что обед хорош уже тем, что подан красиво и с хорошим настроением, поэтому старайтесь не только вкусно и калорийно сготовить, но и придать блюдам красивый вид.

Перец с заправкой

Это блюдо равноценно салату к обеду. Подавать и готовить его нужно так же, как и салаты. Не будем повторяться в рассуждениях о вкусовых и других полезных качествах этого блюда. Просто, дорогие хозяйки, приглашаем вас следовать нашим рецептам.

Ингредиенты. 500 г сладкого перца, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки уксуса, соль.

Способ приготовления. Перец запеките в духовке, затем удалите кожицу. Чеснок пропустите через пресс, смешайте с солью, добавьте растительное масло и уксус, все перемешайте, полученной заправкой полейте перец.

Рис с грибами

Рис с грибами всегда был интересным блюдом и в такой же мере питательным. Грибы содержат белки, жиры, различные виды сахаров, полезные для человека минеральные соли, фосфорную кислоту и витамины. Грибы богаты также экстрактивными и ароматическими веществами, благодаря которым блюда обладают хорошим вкусом.

Ингредиенты. 150 г шампиньонов, 300 г шпината, 250 г отваренного риса, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 80 г тертого сыра, 100 мл белого вина, 1 кубик бульона, шалфей, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления. Чеснок пропустите через пресс, пассеруйте в 1 столовой ложке расти-

тельного масла, затем добавьте измельченный шпинат, потушите. Луковицы нарежьте кубиками, обжарьте, перемешайте с рисом, добавьте вино и 750 мл воды. Доведите до кипения. Добавьте ломтики грибов, измельченные листья шалфея, бульонный кубик. Все тушите 20 минут. Готовое блюдо сверху посыпьте тертым сыром.

Холодный чай с вином

Ингредиенты. 1 л воды, 10 г чая, 1 чайная ложка сахара, 1 стакан сока, 1 столовая ложка десертного вина.

Способ приготовления. Приготовьте охлажденный сладкий чай. Добавьте фруктовый или ягодный сок, вино и разлейте по фужерам.

Глава 2. ИЮЛЬСКИЕ МОТИВЫ

Лето в самом разгаре. Жара выбивает из колеи. Кто-то в офисе с кондиционером и с прохладительными напитками в баре чувствует себя вполне прилично, а кто-то на дачном участке под палящим солнцем проводит свой долгожданный отпуск. И те, и другие хотят есть: одни меньше, другие — больше. Постараемся дать рецепты разных блюд: и легких закусок, и плотных полноценных обедов.

ОБЕД «ВОЛШЕБНЫЙ»

Лето — пора чудесных превращений, а кулинар — всегда немного волшебник. Если вам не хватает какого-нибудь продукта, смело экспериментируйте с тем, что есть под рукой. И обед у вас получится в таком случае чудесный.

Перец фаршированный

Вот и подошла пора сладкого или — как его еще называют — болгарского перца. Порадуйте семью фаршированным перцем. К тому же приготовление такого блюда не создаст для вас больших проблем.

Ингредиенты. 0,5 кг мясного фарша, $^1/_2$ стакана риса, 10 шт. сладкого перца, $^1/_2$ стакана растительного масла, 2 луковицы, 2 помидора, 2 яйца, 2 столовые ложки муки, $^2/_3$ стакана кислого молока или сметаны, половина чайной ложки молотого красного перца, соль по вкусу.

Способ приготовления. Мелко нашинкуйте лук и поставьте тушиться на масле, постепенно добавляя к нему хорошо промытый и очищенный рис, молотый красный перец, помидоры, предварительно протертые на терке, немного (чашечку) теплой кипяченой воды и фарш. Перед тем как снять кастрюлю с плиты, ее содержимое посолите и как следует перемешайте. Когда снимите кастрюлю с огня, положите в нее измельченную зелень. Такую заготовку вы можете сделать накануне. Перец вымойте, удалите семена и наполните только что приготовленным фаршем. Наполненный фар-

шем перец поместите (в вертикальном положении) в кастрюлю и залейте стаканом теплой кипяченой воды. Затем поставьте на медленный огонь. По мере необходимости доливайте в кастрюлю воду. Чтобы во время варки перец не разрывался по краям, накройте его тарелкой.

Пока тушится перец, вы можете приготовить соус. Кислое молоко или сметану смешайте с желтками, соедините с обжаренной мукой и добавьте немного сока, получившегося во время варки фарша. Полейте этим соусом перец перед тем, как будете подавать его к столу.

Черничный пирог со взбитыми сливками

Фруктов летом сколько угодно! Из них можно приготовить вкуснейшие пироги. Ведь только что испеченный ароматный пирог с ягодами — настоящее чудо!

Ингредиенты. 500 г муки, 20 г дрожжей, 1 стакан молока, $^1/_4$ стакана сахара, 150 г масла или маргарина, 1 яйцо, 2 желтка, соль.

Для начинки. 1 кг черники, 6–7 сухарей, $^1/_2$ стакана сахарной пудры, 3 чайные ложки молотой корицы.

Способ приготовления.

Тесто. Муку насыпьте в миску, в середине сделайте углубление и покрошите туда дрожжи. Полейте половину молока и одну столовую ложку сахара смешайте с дрожжами и небольшим количеством муки, вымесите, накройте и дайте постоять 10 минут. Оставшийся сахар, молоко, кусочки размягченного масла добавьте в тесто. Затем положите соль, яйцо и желтки. Вымесите тесто и дайте постоять ему 10 минут.

Начинка. Пока тесто подходит, готовьте начинку. Чернику прогрейте в духовке при 200 °С примерно 5 минут. Растолченные сухари смешайте с сахаром и корицей. Раскатайте тесто и выложите его на смазанный жиром противень, сформируйте края. Тесто посыпьте смесью сухарей с корицей и выложите на него чернику. Дайте пирогу постоять 10 минут. Поставьте пирог в разогретую духовку и выпекайте при 200 °С 25 минут. Охлажденный черничный пирог посыпьте сахарной пудрой и подайте со взбитыми сливками.

ОБЕД ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Интересна и обильна итальянская кухня. Знаменитые итальянские блюда стали популярными во всем мире. Край, богатый травами, кореньями и овощами, создал свои удивительные рецепты, которые пришлись всем по вкусу. Кроме того, эти блюда очень просты в приготовлении и в наборе ингредиентов.

Суп из помидоров

Супы из помидоров легки в приготовлении, содержат много витаминов, приятны на вкус. Такой суп чисто итальянской кухни очень прочно прижился в России и пользуется большой популярностью.

Ингредиенты. 600 г помидоров, 1 луковица, 1 морковь, 1 чайная ложка сливочного масла, 200 г корней петрушки, 250 г сметаны, 30 г муки, 1 $^1/_2$ л воды.

Способ приготовления. Вымойте и очистите корни петрушки и морковь. Поставьте их варить. Вымытые помидоры порежьте дольками и, положив в кастрюлю, залейте водой (не очень много),

добавьте масло и лук, который предварительно
варежьте кружочками. Когда овощи будут гото-
вы, протрите их через сито и переложите в пер-
вый отвар, который предварительно процедите. Не-
много отвара (1/4 стакана) отлейте в отдельную
неглубокую посуду и разведите в нем муку. По-
лученной смесью заправьте суп. Доведите суп до
кипения, посолите, поперчите, добавьте сметану
и сахар по вкусу.

Пицца «Неаполитанская»

Знаменитая пицца — традиционное итальян-
ское блюдо. Трудно сказать, когда пицца появи-
лась на свет. Пицца — коллективное творчество
итальянского народа. Прибыла настоящая итель-
янская пицца и в Россию. Пицца в приготовле-
нии неприхотлива, не требует соблюдения стро-
гих канонов и правил. Удобно выпекать пиццу
в форме с высокими краями. Тесто любое, чаще
обычное дрожжевое, известное всем хозяйкам.
Сразу спешим оговориться, что мясные пиццы —
редкость. Лишь для разнообразия в начинку мо-
жет попасть кусочек колбасы, сосиски, сала. Зато
популярны пиццы рыбные. Любимые итальянца-

ми анчоусы с успехом заменит мелко нарубленная сельдь, килька, тюлька или другая, предварительно измельченная, рыбешка. И конечно, совсем необязательно иметь непременно пармезанский сыр или итальянскую «моцареллу». Подойдет любой сыр, брынза, особенно хороши мягкие плавленые сырки, пропущенные через мясорубку. Если найдутся грибы — свежие, маринованные, сухие — они станут отличным добавлением к пицце. Кстати, размеры пиццы могут неограниченно варьироваться — от небольших порционных до огромных «семейных».

Ингредиенты:

Для теста. 500 г муки, 20 г дрожжей, 1 стакан молока, $^1/_3$ стакана сахара, 150 г масла или маргарина, соль, 1 яйцо.

Для начинки годится практически все, что окажется под рукой: 1–2 помидора средней величины, 150 г сыра, сельдь, чеснок, 2 ложки растительного масла, зелень петрушки, 150 г майонеза.

Способ приготовления. Тесто готовьте предварительно. Муку насыпьте в глубокую чашку, покрошите в нее дрожжи. Половину молока и столовую ложку сахара смешайте с дрожжами и неболь-

шим количеством муки, вымесите, накройте и дайте постоять 10 минут. Оставшийся сахар, молоко, кусочки размягченного масла добавьте в тесто. Затем положите соль, яйцо. Вымесите тесто и, если собираетесь выпекать сразу, то дайте полежать тесту 10 минут. Если же готовите тесто для следующего дня, то заверните его в целлофан и положите в холодильник. На следующий день достаньте тесто из холодильника, замесите его, накройте и дайте полежать 10 минут. Затем раскатайте тесто и уложите в форму, подняв края. Лепешку надо предварительно испечь в течение 10–15 минут.

Когда лепешка выпечена, выкладывайте на нее начинку, соблюдая определенный порядок. Первый слой — всегда помидоры, нарезанные тоненькими ломтиками или размятые. Можно смазать лепешку томатной пастой или обыкновенным томатным соком. Сыр натрите на крупной терке или пропустите через мясорубку, смешайте с майонезом и выложите на помидоры, а дальше выложите сельдь или продукты, заменяющие сельдь. Теперь выпекайте пиццу в разогретой духовке 10 минут. После того как она хорошо запеклась в духовом шкафу, не забудьте сбрызнуть ее рас-

тительным маслом, чесночным соусом, украсить зеленью. И сразу подавайте на стол.

Чай фруктовый

После острой и сытной пиццы прекрасно утолит жажду холодный фруктовый чай со льдом. Подавайте его с фруктами (вишней, кусочками яблок, кружочками апельсина и т. д.), нанизанными на тонкую деревянную палочку.

ОБЕД «ПУСТЯЧОК»

В природе — буйство красок и изобилие овощей. Каждой хозяйке хочется порадовать всех необычным обедом и приготовить такой витаминизированный обед, какого еще не пробовали. Возможно, вам пригодится меню следующего обеда. Кроме того, готовя обед по нашему рецепту, вы выкроите время для отдыха.

Салат «Летний»

Такой салат удобен в приготовлении, не требует больших затрат, много времени, вкусен, полезен. Он совершенно необычен по вкусу. Не спе-

шите, дорогие хозяйки, отказаться от этого рецепта. Он придется вам и вашей семье по вкусу.

Ингредиенты. 5 помидоров средней величины, 2 свежих огурца средней величины, 9 шт. сладкого перца, 2 луковицы, 200 г брынзы, 3 столовые ложки растительного масла, зелень, уксус и соль по вкусу.

Способ приготовления. Перец вымойте и испеките в духовке целиком. Затем удалите кожуру и семена и порежьте на мелкие кусочки. Порежьте помидоры, огурцы и лук и соедините с перцем. Перемешайте, добавьте соль, растительное масло и уксус. Брынзу натрите на терке, измельчите петрушку и украсьте ими салат.

Рагу из овощей «Пестрое»

Называется так рагу из-за разнообразия вкусовых качеств. Соединение компонентов, входящих в состав рагу, действительно настолько необычно, что создает совершенно новые вкусовые ощущения, доселе неизвестные большинству хозяек.

Ингредиенты. 2 цуккини небольшого размера, 2 стручка сладкого перца, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 150 г молодых стручков сладкого

горошка, половина стакана красного вина, 1 столовая ложка маргарина, полтора стакана томатного соуса, базилик, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Чеснок и лук измельчите и потушите в маргарине. Перец нарежьте кусочками, а цуккини кружочками и потушите вместе с луком и перцем около 3 минут при постоянном помешивании. Стручки горошка разделите вдоль и также потушите 3 минуты. Все перемешайте, посолите и поперчите. Добавьте красное вино.

Как только смесь начнет кипеть, постепенно вливайте томатный соус. Еще раз внесите приправу. Готовое блюдо украсьте кусочками базилика, подавайте с хлебом, обжаренным с чесноком.

Для утоления жажды в жаркий полдень подойдет сок, лучше яблочный или смесь из сока и лимонада в одинаковых количествах. Подавайте обязательно в высоком стакане с сахарной окантовкой и с тонкой деревянной палочкой с нанизанными на нее кусочками яблока или целыми вишнями. Успеха вам, дорогие хозяйки, в вашем нелегком труде.

ОБЕД «ПЯТНИЦА»

Неделя подошла к концу, вы устали фантазировать и создавать разнообразные обеденные меню, да и времени так мало. Но порадовать обедом семью все-таки хочется. Чисто овощные обеды тоже уже приелись. От предыдущего дня остался хлеб, а в холодильнике только фарш из баранины. Вероятно, рецепты для обедов на скорую руку сегодня будут вам очень кстати.

Рулет из баранины

Такое блюдо вкусно и недорого. Рулеты фаршированные, тушенные с овощами, завернутые в капустные листья, из рубленого мяса украсят любой стол! Ваш обед получится необычным. Готовится рулет быстро, и, кроме того, вы используете продукты, оставшиеся от предыдущих запасов.

Ингредиенты. 500 г фарша из баранины, кусок черствого белого хлеба, 1 яйцо, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, пучок зелени, соль, перец, карри (смесь пряностей), 1 чайная ложка острого соуса типа «Южный», 1 рюмка анисового ликера, две столовые ложки растительного масла или маргарина.

Овощи. 1 луковица, 1 маленький кочан цветной капусты, 2–3 моркови, 1 цуккини, 2–3 небольшие картофелины, 300 г зеленого горошка, соль, перец, розмарин.

Способ приготовления. Добавьте в фарш яйцо, замоченный и отжатый хлеб и хорошо вымесите. Лук, чеснок и зелень мелко порубите, смешайте с пряностями и добавьте в фарш. Из фарша слепите большую котлету толщиной 4 см.

Овощи помойте, при необходимости почистите и измельчите. Масло или маргарин разогрейте в большой сковороде с крышкой. Овощи (кроме горошка) обжарьте в жире 10 минут, затем отодвиньте к краям сковороды, положите в середину котлету и обжарьте ее с двух сторон на среднем огне 10 минут. После этого добавьте горошек, посолите и поперчите овощи, накройте сковороду крышкой и тушите еще 15–20 минут. Гарнир — рис с карри или любым острым соусом.

Запеканка из овощей с сыром

Всевозможные запеканки всегда славились отменным вкусом и питательностью, простотой и скоростью приготовления. Любой хозяйке не составит

труда приготовить ту или другую запеканку. Запеканка готовится из любых продуктов. Сделайте запеканку по нашему рецепту — не пожалеете.

Ингредиенты. 500 г помидоров, 3 сладких перца, 4 луковицы, 3 цуккини, 2–3 зубчика чеснока, 1 кубик бульона, 100 г сыра, 60 г сливочного масла, 2 булочки, $^1/_2$ чайной ложки специй, листочки душицы или тимьяна, перец.

Способ приготовления. Перец и цуккини измельчите, жарьте в 30 г сливочного масла в течение 10 минут. Помидоры, лук, чеснок измельчите, сделайте пюре и добавьте к перцу и цуккини. Положите кубик бульона, добавьте специи, тушите 5 минут. Булочки или хлеб, оставшийся от предыдущего дня, разрежьте на ломтики, обжарьте на сливочном масле. Овощи выложите в форму, сверху положите поджаренный хлеб, запекайте в гриле в течение 3 минут.

На десерт можете предложить кофе с молоком и печеньем.

ОБЕД «ИНДИЙСКИЕ МОТИВЫ»

С давних времен рис был основным блюдом для всего Восточно-Азиатского континента, зачастую заменяя и хлеб, и мясо. В Индии основной

продукт питания тоже рис. Он питателен, прост в приготовлении и удобен, особенно при компоновке обедов на скорую руку.

Рисовый суп с помидорами

Рисовые супы особенно питательны и вкусны, если их правильно приготовить. Нельзя переваривать рис, он будет неаппетитно выглядеть и потеряет свои вкусовые качества. Знакомясь с рецептами национальных блюд, не устаешь удивляться тем ритуалам, которыми сопровождается приготовление каждого блюда из риса. Мы, конечно, далеки от такой роскоши, потому что пытаемся использовать этот продукт в приготовлении обеда на скорую руку.

Ингредиенты. $^1/_3$ стакана отваренного риса, 50 г сала, 500 г помидоров, 400 г белой консервированной фасоли, 2 картофелины, 1 баклажан, 4 моркови, 1 цуккини, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 л бульона из кубика, паприка, черный молотый перец, зелень (базилик, петрушка), соль.

Способ приготовления. Сало порежьте на кусочки и растопите в кастрюле. Картофель, цукки-

ни, баклажан, лук измельчите. Чеснок пропустите через пресс. Все добавьте к салу и тушите. Помидоры пробланшируйте, снимите кожицу, нарежьте кубиками и вместе с бульоном положите в кастрюлю. Приправьте и тушите в закрытой посуде в течение 10 минут. Затем положите рис и фасоль, тушите еще 10 минут. Готовый суп сверху посыпьте измельченной зеленью.

Цветная капуста в соусе из сыра

Приятным тонким вкусом обладает цветная капуста. Она содержит много витаминов, ценных минеральных веществ. Готовьте блюда из цветной капусты строго по рецепту, потому что этот продукт не терпит неправильной обработки и отклонений от способа приготовления.

Ингредиенты. Кочан предварительно сваренной цветной капусты, 250 г моркови, 2 столовые ложки семян подсолнечника, 1 столовая ложка семян тыквы, 1 стакан молока, 150 г сыра, 150 г горошка, 1 столовая ложка муки, 30 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 столовая ложка измельченной петрушки, перец, соль.

Способ приготовления. Измельченную морковь варите 5 минут. Семена тыквы и подсолнечника (очищенные) поджарьте в растительном масле, добавьте измельченный лук и горошек. Жарьте минут 5. Добавьте морковь, посолите, поперчите. На сливочном масле пожарьте муку, затем всыпьте ее в стакан с молоком, разбавленным кипящей водой, потом растопите в нем сыр, добавьте специи. Соусом полейте капусту, сверху посыпьте петрушкой. Подавайте вместе с овощами.

Коктейль клубничный

Коктейль очень вкусный, приятный, нежный и питательный. Он хорошо освежает, прекрасно усваивается.

Ингредиенты. 1 стакан молока, 1 столовая ложка клубничного сиропа, ванильный сахар, 1 столовая ложка толченых грецких орехов.

Способ приготовления. Кипяченое холодное молоко вылейте в высокий стакан, смешайте с ванильным сахаром, добавьте толченые орехи и клубничный сироп. Все перемешайте. Коктейль готов. Пейте с удовольствием.

ОБЕД ПО-ГОЛЛАНДСКИ

Родиной блюд из свежей сельди всегда была Голландия. Количество блюд из сельди поражает своим многообразием. Особое влияние рецепты голландской кухни оказали на русскую кухню при Петре I. В наше время хозяйки очень редко используют этот продукт при компоновке обедов, и мы считаем блюда из свежей сельди незаслуженно обойденными. К тому же такой продукт содержит много полезных веществ, и он всегда под рукой.

Жареная сельдь с помидорами

Если вы внимательно ознакомитесь с рецептом этого блюда, то поймете всю простоту его приготовления. Обычная привычка — употреблять сельдь только в маринованном и соленом виде — может помешать многим хозяйкам использовать наш рецепт. Совершенно напрасно. Это блюдо очень полезно.

Ингредиенты. 2 свежих сельди среднего размера, 4 помидора, 100 г салата, 2–3 луковицы, базилик, половина стакана оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления. Снимите кожицу с рыбы, голову и кости удалите. Помидоры очистите от кожицы и разрежьте поперек на дольки. Нашинкуйте лук, листья салата и базилик, заправьте половиной оливкового масла, посолите и поперчите по вкусу.

В предварительно нагретую огнеупорную посуду поместите помидоры, залейте приправой, запекайте в духовке при температуре 170 °С 10 минут.

Пока запекаются помидоры, сельдь обжарьте на масле с двух сторон, затем положите на запеченные помидоры, сверху украсьте зеленью.

Макароны с сыром и ветчиной

Если вам понравился рецепт первого блюда, рекомендуем вам и второе блюдо чисто голландского происхождения. Любят голландцы свои сыры, да и во всем мире, наверное, никто не откажется от блюда с сыром.

Ингредиенты. 400 г отваренных макарон, 200 г вареной ветчины, 150 г сыра мягкого сорта, зеленый лук, стакан сливок, 4 столовые ложки маргарина, мускатный орех, зелень, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Ветчину нарежьте тонкими полосками, а лук — кольцами. Маргарин растопите, обжарьте лук 3 минуты, затем добавьте ветчину и жарьте еще 3 минуты. Влейте сливки и варите при постоянном помешивании до загустения. Добавьте кубики сыра и расплавьте. Затем поперчите, посолите, положите мускатный орех. Готовым соусом полейте макароны, сверху посыпьте зеленью.

Фруктовый коктейль

После такого сытного обеда не грех и утолить жажду вкусным фруктовым коктейлем после.

Ингредиенты. $^1/_4$ стакана яблочного сока, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка фруктового сиропа, 50 г свежих фруктов, имеющихся в наличии.

Способ приготовления. Положите в стакан кубики пищевого льда. Затем налейте соки: яблочный, лимонный и фруктовый сироп. Хорошо размешайте, перелейте в высокий стакан и положите ломтики фруктов.

ОБЕД «В ГОСТЯХ У МЕЛАНЬИ»

Хлебосолен русский народ, любит гостей, а когда гость нечаянный, то старается каждая хозяйка скорее приготовить обед, чтобы домочадцев накормить и гостя удивить.

Салат из помидоров и яиц

У каждой хозяйки всегда в запасе найдутся продукты, чтобы приготовить обед на скорую руку. Но не каждая хозяйка быстро и вовремя может подобрать рецепт. С большим удовольствием спешим помочь вам.

Ингредиенты. 400 г помидоров, 5–6 яиц, сваренных вкрутую, 2 желтка, зеленый лук, зелень, 1 чайная ложка горчицы, 1 столовая ложка лимонного сока, стакан растительного масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления. Помидоры и яйца нарежьте ломтиками, лук — кольцами. Подготовьте заправку, взбив желтки, сок лимона, горчицу, постепенно, по капле, добавляя растительное масло, а под конец — перец и соль. Помидоры, яйца и лук выложите на тарелку и залейте заправкой.

Суп-пюре из печени и овощей

Хороши блюда из печени! При правильном приготовлении блюдо из печени получится у вас сочным, вкусным и очень полезным. Говяжья и телячья печень не только обладает отличным вкусом, но и очень полезна для человека, в особенности при заболеваниях крови и диабете.

Ингредиенты. 200 г печени, 1 л мясного или овощного бульона, 2 моркови, 2 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, 6 столовых ложек муки, полтора стакана молока, 1 яйцо, зелень, соль.

Способ приготовления. Печень нарежьте мелкими кусочками, обжарьте в 1 столовой ложке сливочного масла, добавьте измельченные морковь и лук, слегка обжарьте, влейте немного бульона и тушите до готовности, затем протрите через сито. Приготовьте белый соус, перемешав обжаренную на масле муку, молоко и яйцо, перемешайте его с пюре, посолите, по желанию добавьте бульон и все поварите 5 минут. Готовое блюдо сверху украсьте зеленью.

Холодный чай с фруктами

Подайте холодный чай по рецептам, указанным выше, сделайте окантовку краев стаканов сахаром и украсьте его свежими фруктами, нанизанными на тонкую деревянную палочку.

ОБЕД «ЛУКАВСТВО»

Пусть не смущает вас такое название обеда. Каждая хозяйка всегда немного по хорошему лукавит, когда подбирает блюда для обеденного меню. И что удивительно: наши умные, добрые практичные хозяйки всегда найдут выход и приготовят вкусный, питательный обед даже на скорую руку. Вот еще одно интересное меню такого обеда.

Артишоки, фаршированные филе сельди

Это редкое блюдо не только удивит ваших домочадцев, но и надолго запомнится своей необычностью и неповторимостью.

Ингредиенты. 7–9 артишоков, 50 г творога, 200 г филе малосольной сельди в маринаде, петрушка.

Способ приготовления. Освободите артишоки от мякоти. Внутрь артишоков положите немного

творога, сверху расположите рулетики из филе сельди, украсьте петрушкой.

Цыпленок с овощами

Первое блюдо из артишоков возбуждает аппетит, удовлетворить который вы можете мясным блюдом. Но мясное блюдо должно быть приготовлено на основе нежного мяса, чтобы и обедающие были сыты, и не ощущалась тяжесть в желудке, и вкусовые качества были на высоте.

Ингредиенты. 1 цыпленок, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 стручка сладкого перца, 3 помидора, 250 мл бульона, 100 мл красного вина, специи, 3 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки муки, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления. Цыпленка разделите на части, каждую поперчите, посолите и обваляйте в муке. Лук и чеснок измельчите, перец нарежьте кубиками, помидоры — ломтиками.

Кусочки цыпленка обжарьте в растительном и сливочном масле, мясо выньте, а в оставшемся жире обжарьте лук, чеснок, затем добавьте помидоры и перец, специи, влейте вино и бульон, по-

ложите цыпленка и тушите до готовности. Готовое блюдо полейте сметаной.

Фруктовый «Гоголь-моголь»

Хочется подать на десерт и приятное, и вкусное? Вспомните рецепт «Гоголя-моголя», которым пользуетесь так редко.

Ингредиенты. 2 яичных желтка, 3 столовые ложки сахара, полстакана фруктового сока, 2 стакана холодного молока и полстакана холодной воды.

Способ приготовления. Взбейте яичные желтки до образования густой пены, добавьте немного соли, сахар и полстакана фруктового сока. Все размешайте, влейте молоко и воду. В эту массу влейте предварительно взбитые яичные белки, еще раз взбейте и разлейте в бокалы.

ОБЕД «ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛЮБОВЬ»

Загадочное название обеда, не правда ли? Еще одно меню обеда, в составе одного из блюд которого снова артишоки.

Артишоки, фаршированные шпинатом

Ингредиенты. 6 консервированных артишоков, 500 г листьев шпината, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 1 столовая ложка сливочного масла, мускатный орех, миндальная стружка, соль, перец.

Способ приготовления. Измельченный лук пассеруйте в разогретом сливочном масле, перемешайте со шпинатом. Добавьте измельченный чеснок, перец, соль, орех. Артишоки вместе с жидкостью подогрейте, переложите в блюдо, наполните смесью из шпината, сверху украсьте поджаренной без жира миндальной стружкой.

Макароны с овощами и колбасой

Вот уж поистине блюдо для приготовления обеда на скорую руку. Макароны всегда есть в запасе. Они найдутся у любой хозяйки, а колбаса — не проблема. Спешите воспользоваться этим рецептом.

Ингредиенты. 250 г отваренных макарон, 4 помидора, 1 цуккини, 2 сладких перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 г сыра твердых сортов, 4 столовые ложки растительного масла, зелень, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Помидоры, цуккини, перец и лук заранее нарежьте кусочками и замо-розьте. В разогретое растительное масло положи-те неразмороженную смесь из овощей, влейте пол-стакана воды и тушите 15 минут, иногда помеши-вая. Колбасу нарежьте полосками и поджарьте. Чеснок пропустите через пресс и добавьте в ово-щи, внесите приправу, а затем и макароны, все перемешайте. Сверху посыпьте тертым сыром и измельченной зеленью.

Яблочное желе

Сделайте к этому обеду совершенно новый де-серт. Вы устали от чая и напитков, и хочется по-дать к столу что-то необычное. Для вас рецепт яб-лочного желе очень кстати. К тому же приготов-вить желе можно заранее.

Ингредиенты. 1,5 кг яблок, 10–12 шт. гвоз-дики, 600 г воды, соль и мякоть половины лимо-на, 400 г сахара.

Способ приготовления. Нарежьте яблоки и потушите их в воде с гвоздикой до мягкости. Про-трите массу через сито. Нагрейте яблочное пюре, добавьте сахар и варите до полного его раствори-

ния. Готовьте на сильном огне. Желе готово, когда капля сиропа быстро застывает на холодной тарелке. Остудите и подайте на стол.

ОБЕД «НАТЮРМОРТ»

Всегда выглядит красиво любой натюрморт на картине, где встречается необычное сочетание овощей и фруктов. Также от подбора блюд зависят и вкусовые качества обеда. Иногда совершенно обыденные блюда, оказавшись в меню обеда в сочетании друг с другом, придают обеду совершенно отменный, неповторимый вкус.

Тушеная тыква с яблоками

Абсолютно обыденные и очень дешевые продукты, использованные для приготовления блюд с большой тщательностью по этому рецепту, украсят ваш обед и удивят домочадцев своей простотой. Отведав это блюдо, вы уже никогда не отнесетесь с пренебрежением к тыкве и вам еще не раз захочется отведать это блюдо.

Ингредиенты. 1 кг тыквы, 500 г яблок, $^1/_2$ стакана яблочного сока (или воды), 2 столовые ложки растительного масла, корица, 2 столовые ложки сахара, соль.

Способ приготовления. Очищенные тыкву и яблоки нарежьте кусочками, перемешайте и поместите в кастрюлю, добавьте сок, растительное масло, сахар, соль. Тушите до готовности, затем посыпьте измельченной корицей.

Котлетки с грибами, овощами и клецками

Прекрасно вишется в меню обеда и второе блюдо, если вы рискнете использовать наш рецепт, потому что все эти блюда опробованы и одобрены людьми с большим опытом.

Ингредиенты. 600 г мясного фарша, 140 мл мясного бульона, 250 г шампиньонов, 250 г клецок, 250 г моркови, 1 луковица, лук-порей, 2 яйца, 100 г сливок, 4 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки панировочных сухарей, петрушка, соль.

Способ приготовления. Грибы разрежьте на 4 части, лук измельчите, немного потушите в одной ложке растительного масла, добавьте бульон, сливки, тушите еще 10 минут на слабом огне, затем поперчите и посолите. Клецки сварите в подсоленной воде, после чего обдайте холодной водой. Морковь и лук-порей измельчите и бланшируйте

в кипящей подсоленной воде 3 минуты, затем также обдайте холодной водой. Мясо, яйца и панировочные сухари смешайте, добавьте перец, соль и сделайте котлетки, жарьте их в трех столовых ложках растительного масла 10 минут. Подайте с грибным соусом, овощами и клецками.

Десерт из маракуйи

Благоухающий десерт из фруктов и ягод: маракуйи, клубники и гранатовых зерен вызовет улыбки у всех членов семьи и глубокое чувство благодарности за ваш труд.

Ингредиенты. 100 г сиропа из маракуйи, 100 г сухого белого вина, сок 1 лимона, 1 яичный белок, 2 свежих плода маракуйи, фрукты для гарнира (гранат, клубника), листья мяты.

Способ приготовления. Сироп, вино, лимонный сок и белок хорошо перемешайте. Смесь охладите в холодильнике и поставьте в морозильник, все время разбивая и перемешивая намерзающую ледяную корочку. Смесь заморозьте в мороженице. А фрукты разрежьте пополам, выньте мякоть и протрите ее в пюре. Пюре добавьте в смесь и заморозьте снова. Фруктовые половинки тоже заморозьте.

Все это можно приготовить заранее, чтобы потом можно было в течение 10 минут приготовить вторую часть блюда. Застывшую смесь взбейте миксером в крем, выложите в шприц со звездообразным наконечником и выдавите на фрукты. Десерт поставьте в морозильник, затем выньте, выложите на тарелки, украсьте фруктами и листочками мяты.

ОБЕД «ЛЕТО ЖАРКОЕ, БУДЬ СО МНОЙ»

Сам собой в такое время года напрашивается обед легкий, приятный. Хотим порекомендовать вам меню обеда, который вы еще не пробовали.

Пастернак, запеченный в сметане

Это очень редкое блюдо, которое удивит вашу семью и привьет вкус к этому продукту, имеющему в своем составе массу витаминов и минеральных веществ.

Ингредиенты. 2–3 шт. корнеплода пастернака, 3 стакана сметаны, 1 столовая ложка топленого масла.

Способ приготовления. Пастернак очистите, помойте, нарежьте на мелкие кусочки. Муку и

масло поджарьте в кастрюле, постоянно помешивая, затем добавьте измельченный пастернак, влейте сметану и выпекайте в предварительно разогретой духовке.

Кулечки из савойской капусты

Различные виды капусты к нам пришли из Средиземноморья, где всегда умели хорошо готовить всевозможные блюда из этого продукта. Капуста и в России всегда была любима, а разновидности капусты почитались всеми. Кулечки из савойской капусты можно фаршировать самыми разнообразными начинками. В данном случае мы предлагаем рецепт капусты, фаршированной ветчиной и творогом.

Ингредиенты. 1 кочан савойской капусты, 200 г вареной ветчины, 200 г творога, 1 луковица, 100 г сливочного масла, зелень, зеленый лук-резанец, $^1/_2$ стакана бульона, 1 чайная ложка сахара, $^1/_4$ стакана вина, 4 желтка, 3 столовые ложки томатного пюре, перец, соль.

Способ приготовления. Капусту разделите на листья и пробланшируйте, 2 листа, лук и ветчину измельчите, перемешайте с творогом и жел-

тками, разложите на оставшиеся листья. Сливочное масло перемешайте с измельченной зеленью и $^2/_3$ частями смеси сделайте начинку.

Сделайте [illegible] и перевяжите луком-резанцом.

Бульон по[illegible] влейте в него вино и варите куриный [illegible] любые соус. Для этого [illegible] добавьте томатное пюре, [illegible] масло. Капусту подавайте [illegible]

Коктейль облепиховый

Этот коктейль [illegible] хорошими вкусовыми качествами, но и полезными и даже целебными веществами.

Ингредиенты. 1 столовая ложка облепихового сока, 1 столовая ложка сахарного сиропа, 1 стакан пахты.

Способ приготовления. Вылейте пахту в стакан, добавьте сахарный сироп и облепиховый сок. Все перемешайте. Налейте в высокий стакан, бросьте в стакан 2 -3 ягоды свежей облепихи.

ОБЕД «КАПУЦИНУМ»

Слово «капуцинум» в переводе с латыни значит «голова». Вот и подчеркиваем еще раз, что обед очень важен для человека. И от того, какие блюда входят в меню обеда, из каких компонентов состоят блюда, зависит сначала здоровье, а затем и жизненный тонус человека. Считаем, что каждой хозяйке всегда нужно помнить об этом при подборе меню обедов.

Омлет из брюссельской капусты

От слова «капуцинум», вероятно, и произошло название капусты. Брюссельская капуста содержит сахар, белки, много витаминов (почти половину суточной потребности) и минеральные вещества. Она является средством возбуждения аппетита. Кроме того, она частично удовлетворяет потребность организма в воде.

Ингредиенты. 10 кочанов брюссельской капусты, 50 г маргарина, 7–8 яиц, зелень, соль, перец.

Способ приготовления. Кочаны капусты измельчите и поджарьте до полуготовности на маргарине, залейте яйцами, сверху посыпьте зеленью, жарьте до готовности.

Шарики из сыра и творога

Нужно помнить нашим хозяйкам о незаменимых блюдах, приготовленных на основе творога и овощей. Творог вместе с овощами составляет несравненный букет витаминов и приобретает шикарный вкус.

Ингредиенты. 100 г сыра, 500 г обезжиренного творога, 1 кабачок, 2–3 помидора, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 2 яйца, 50 г панировочных сухарей, 100 г муки, перец, соль.

Способ приготовления. Лук и чеснок измельчите и поджарьте в 2 столовых ложках растительного масла. Кабачок натрите на терке, добавьте к луку и чесноку и тушите 5 минут. Помидоры пробланшируйте и очистите от кожицы. Измельчите и добавьте к другим овощам. Тушите еще 10 минут в закрытой посуде. Остудите.

Сыр натрите на терке, перемешайте с яйцами, мукой и творогом. Из полученной массы скатайте шарики размером с грецкий орех. Обваляйте каждый в сухарях и жарьте в разогретом растительном масле 10 минут. Подавайте вместе с овощами.

Коктейль ванильный

Обед всегда интересен, если он заканчивается приятным сладким напитком. Особенно если хозяйка постоянно меняет ассортимент напитков. Предлагаем еще один рецепт коктейля.

Ингредиенты. 1 чайная ложка ванильного сахара, 1 столовая ложка черничного сиропа, 1 стакан молока.

Способ приготовления. Налейте в стакан молоко, добавьте черничный сироп и ванильный сахар, перемешайте. Вылейте в высокий стакан, бросьте несколько ягод свежей черники в готовый коктейль и можете подавать на стол.

ОБЕД «БЕЛОРУССКИЙ»

Белорусская кухня испытала, с одной стороны, влияние русской и украинской кухни, а с другой — кое-что позаимствовала из польской и немецкой. К примеру, измельчение, протирание, дробление продуктов. Наряду с пшеничной мукой в Белоруссии широко используют в различных комбинациях муку овсяную, гречневую, ржаную. Традиционные мучные изделия — различные дра-

чены, клецки. Рекомендуем: знакомьтесь и осваивайте белорусскую кухню.

Суп с клецками и помидорами

Наибольшей популярностью пользуются всевозможные достаточно густые супы с заправками. Особо приготовленные клецки пользуются большим спросом и очень питательны.

Ингредиенты. 1 кг помидоров, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 стакан отварных зерен ржи (варить 40 минут в подсоленной воде с молотым перцем), 150 г соевого творога с зеленью, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1 яйцо, тимьян, 4 столовые ложки измельченной зелени, 1 столовая ложка растительного масла, 750 мл овощного бульона, черный и красный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Помидоры пробланшируйте, кожицу удалите, мякоть разделите на 4 части. Лук и чеснок измельчите и обжарьте в растительном масле. Затем добавьте помидоры, бульон и варите в закрытой посуде 25 минут. Творог разомните и перемешайте с панировочными сухарями, яйцом, тимьяном, перцем и солью. Из полученной массы сделайте клецки, отварите их до

готовности в подсоленной воде. Затем положите в помидоры вместе с зернами ржи. Готовый суп украсьте зеленью.

Салат из картофеля и зелени «Летний»

Особое место в белорусской кухне занимает картофель. Без картофеля белорусская кухня немыслима. Пока доходит до готовности предыдущее блюдо, приготовьте салат.

Ингредиенты. 500 г молодого сваренного картофеля, 4 яйца (сваренные вкрутую), 5–6 шт. редиса, кольраби, 1 редька небольшого размера, 1 кочан салата, петрушка, укроп, зеленый лук, 3–4 столовые ложки фруктового уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Очищенные картофель и яйца нарежьте небольшими кусочками, кольраби и редьку — соломкой, редис — кружочками, лук — колечками. Листья кочанного салата положите на дно посуды, а на них — кусочки овощей. Залейте все заправкой, сделанной следующим образом: перемешайте часть измельченной зелени, уксус, черный перец, соль с растительным маслом. Салат украсьте оставшейся зеленью.

Чай зеленый

Лучшего средства для утоления жажды, чем зеленый чай, люди еще не придумали. Заварите чай обычным способом, а подать можно как в холодном, так и в горячем виде. В холодный чай можно добавить кусочки льда и украсить стакан листочками мяты.

ОБЕД «ВОСТОРГ»

Меню такого вкусного и питательного обеда действительно вызовет восторг у членов семьи, и хозяйка услышит много комплиментов в свой адрес за хороший обед.

Телятина с овощами

Телятина легко усваивается организмом человека, поэтому она пригодна для питания всей семьи, особенно если в семье есть дети.

Ингредиенты. 4 шницеля из телятины (по 100 г), 4 помидора, 150 г отварной фасоли, 2 стручка сладкого перца, 80 г маслин, 2 столовые ложки муки, 2 чайные ложки перечной приправы, 5 столовых ложек сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления. Помидоры нарежьте дольками, перец кубиками. Разогрейте 1 столовую ложку сливочного масла и поджарьте в нем перец, затем добавьте фасоль, маслины, молотый перец и соль. Шницели поперчите, посолите, обваляйте в муке. Обжарьте в масле с обеих сторон по 3 минуты. Готовое мясо подайте с овощами и перечной приправой.

Такое питательное мясное блюдо может вполне заменить первое и второе блюдо и по калорийности, и по количеству витаминов и минеральных веществ.

Десерт «Фруктовый»

На десерт подайте фрукты. Положите в вазу сладкие яблоки, груши, вишню. Для утоления жажды подайте к столу кувшин холодной простокваши.

ОБЕД «СОЛНЦЕ АЗИИ»

Услышав название этого обеда, невольно вспомните среднеазиатские дыни, такие сочные, сладкие и нежные. Одно упоминание о сладкой дыне — и все спешат к столу.

Салат из дыни, картофеля и ветчины

Так и манит попробовать и оценить необычное для русской кухни блюдо. Предлагаем вам рецепт этого блюда.

Ингредиенты. Половина средней дыни, 700 г отварного очищенного картофеля, 200 г окорока сырого копчения, 150 г зеленого горошка, 1 луковица, 250 мл овощного бульона (можно из кубиков), 1 столовая ложка сливочного масла, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки белого вина, 4 столовые ложки фруктового уксуса, зелень, специи, перец, соль.

Способ приготовления. Лук измельчите и обжарьте в сливочном масле, добавьте горох, 120 мл бульона и тушите 15 минут. Дыню очистите от семян и кожицы. Картофель и мякоть дыни нарежьте дольками длиной 3 см. Дыню, картофель, лук и горох перемешайте.

Приготовьте маринад, смешав вино, уксус, растительное масло и специи. Салат заправьте маринадом и подогретым оставшимся бульоном. Кусочки ветчины и салат выложите на тарелку, сверху украсьте листьями зелени.

Бутерброды с яблочной массой

Дополнить первое блюдо можно бутербродами с яблочной массой. Как всегда, подчеркиваем простоту и скорость приготовления блюда.

Ингредиенты. Ломтики черного или белого хлеба, 300 г яблок, 100 г хрена, 250 г творога, 150 г сметаны, 2–3 шт. молодой моркови, 2 столовые ложки растительного масла, 100 г маргарина, сок 1 лимона, лимонная цедра, сахар, петрушка, соль.

Способ приготовления. С ломтиков хлеба срежьте корочку и поджарьте мякоть на растительном масле. $^1/_3$ хлеба смажьте смесью из 100 г маргарина, растертого со 100 г измельченных яблок, 100 г хрена, сахаром и солью. Для второй части приготовьте массу из 100 г измельченных на терке яблок, натертой моркови, 25 г маргарина, 25 г хрена, зелени, сока лимона, сахара и соли. На оставшиеся тосты намажьте яблочную массу с творогом: взбейте творог со сметаной и сахаром, добавьте измельченные яблоки, сок лимона, цедру, измельченную на терке, 1 чайную ложку растительного масла и столовую ложку сахара. Предложите обедающим хорошо заваренный зеленый чай.

Глава 3. АХ, ЭТОТ АВГУСТ

В садах наливается и зреет урожай. Хорошее время, когда изобилие овощей позволяет выдумывать и экспериментировать. Но воспользуйтесь и нашими рецептами.

ОБЕД «КОНЕЦ ЛЕТА»

Лето постепенно подходит к концу, жара понемногу спадает. Теперь к обеду необходимы не только овощи, но и хорошее мясное блюдо.

Салат из сельдерея

Это настолько редкий салат, что, возможно, вы и приготовите его за все лето один раз. Но тем не менее он надолго запомнится своей исключительной редкостью и особым вкусом.

Ингредиенты. 500 г сельдерея, 50 г растительного масла, 1 желток, 1 чайная ложка горчицы, сметана или майонез.

Способ приготовления. Приготовьте соус, перемешав 1 желток вареного яйца, масло и горчицу. Сельдерей обдайте кипятком и измельчите, затем перемешайте с соусом, добавьте майонез или сметану.

Говядина с помидорами

Вот и подошла пора подать к столу вместе с редким салатом обильное мясное блюдо, с которым салат прекрасно сочетается и хорошо усваивается. Порядок приготовления вы, как всегда, выбираете такой, чтобы параллельно готовились 2, а то и 3 блюда, чтобы сэкономить время.

Ингредиенты. 500 г вареной говядины, 4 чайные ложки сахара, 200 г помидоров, 6 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка муки, зеленый лук, корень имбиря, анис, соль.

Способ приготовления. Мясо залейте водой и под крышкой варите примерно 50 минут. Помидоры и лук измельчите, имбирь почистите и натрите. Вареную говядину разрежьте на кусочки. В масле

поджарьте анис в течение 1 минуты, затем тут же обжарьте имбирь и лук, влейте половину стакана горячего мясного бульона, вскипятите. Добавьте масло, помидоры и тушите 5 минут, загустите мучной подболткой, положите сахар и посолите.

Лимонад

На десерт подайте обыкновенный лимонад. Налейте его в высокие стаканы и украсьте деревянной палочкой с нанизанным на нее кружочком лимона.

ОБЕД «ПРИЯТНЫЙ СЮРПРИЗ»

Каждый хороший семейный обед — это всегда приятная неожиданность. Любая семья садится за стол и с нетерпением спрашивает: «А что у нас на обед?» И все с интересом ждут: что появится на столе. Вот и удивите свою семью новым салатом и исключительно питательным вторым блюдом.

Салат из чечевицы и перца

Ингредиенты. 250 г чечевицы, 2 стручка сладкого красного перца, 4 стручка перца чили, 2 зубчика чеснока, 1 стебель лука-порея, 2 столовые ложки топленого масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Чечевицу помойте, залейте холодной водой, посолите, варите 10 минут в закрытой посуде. Лук, чеснок измельчите. Из перца удалите семена и разделите его на узкие полоски. Лук, чеснок, перец поджарьте в разогретом топленом масле в течение 2–3 минут. Всыпьте в чечевицу с отваром, перемешайте и тушите 10 минут. В готовое блюдо добавьте соль и перец.

Индейка с миндалем и стручковой фасолью

Ингредиенты. 4 куска грудки индейки, 8 листочков миндаля, 400 г зеленой стручковой фасоли, 2 луковицы, 100 мл овощного бульона, 1 яйцо, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка топленого масла, 2 столовые ложки муки, перец, соль.

Способ приготовления. Лук измельчите и поджарьте в топленом масле, добавьте кусочки фасоли и бульон, варите 8 минут. Взбейте яйцо. Куски мяса поперчите, посолите, обмакните в яйцо, затем обваляйте в муке, сверху покройте миндальными листочками, плотно прижав их к мясу. Обжарьте в топленом масле с каждой стороны по 3 ми-

нуты. Готовое блюдо сверху посыпьте зеленью, подавайте с фасолью и жареным картофелем.

Чай с лимоном

После такого обильного обеда заварите чай и подайте его с лимоном. Такой чай хорошо освежит и снимет тяжесть в желудке.

ОБЕД «СЕГОДНЯ — СПАГЕТТИ»

Всем известно, что спагетти любит большинство людей и особенно дети. И совсем неважно, что это блюдо пришло к нам из Италии. Оно давно уже стало частым гостем на наших обеденных столах.

Спагетти с соусом из овощей

Не забывайте, дорогие хозяйки, что это блюдо нужно готовить точно по указанному рецепту, хотя рецептов приготовления спагетти так много, что использовать их все просто невозможно. Особый вкус придает спагетти соус, и каждый соус уникален.

Ингредиенты. 500 г отварных спагетти, 1 баклажан, 1 цуккини, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 500 г томатного пюре, 100 мл красного вина, 80 г оливок, начиненных сладким перцем, 4 столовые ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Лук нарежьте кольцами, баклажаны и цуккини — кубиками, чеснок измельчите. Баклажан обжарьте в растительном масле, затем добавьте цуккини, лук и чеснок, приправу, слегка обжарьте. Затем влейте красное вино и томатное пюре, все тушите 10 минут. В овощи положите измельченный базилик и оливки. Готовые овощи подайте с подогретыми спагетти.

Помидоры, фаршированные грибами

Иногда, когда салаты готовятся очень часто, они приедаются. Вот тогда и хочется отведать какое-то другое блюдо. Рецепт такого блюда мы и предлагаем вам.

Ингредиенты. 8–10 помидоров, 2 луковицы, 150 г сваренных или консервированных грибов, 3 столовые ложки сметаны, зелень, перец, соль.

Способ приготовления. У помидоров срежьте плодоножку на $^1/_4$ часть, мякоть аккуратно удалите. Лук измельчите и обжарьте вместе с грибами, перемешайте с зеленью, добавьте перец, соль и начините каждый помидор, сверху полейте сметаной.

Запить этот сытный и вкусный обед можно любым прохладительным напитком — ведь на дворе лето, и очень хочется пить.

ОБЕД «АРОМАТ УХОДЯЩЕГО ЛЕТА»

Лето на исходе, август постепенно движется к своему завершению. Знаете ли вы, что все цветы обладают более сильным запахом при увядании? С овощами и фруктами происходит почти то же самое. К моменту полного созревания они наливаются ароматным соком и имеют отменный вкус. Составляйте меню своих обедов с учетом использования блюд, в состав которых входят сочные травы, овощи и фрукты.

Окорок с кольраби

Бывают такие дни у каждой хозяйки, когда обед нужно приготовить особенно быстро, и внимание невольно останавливается на продуктах, заготовлен-

ных ранее. Вероятно, всегда найдется в холодильнике небольшой запас окорока, а затем немного фантазии с травами и овощами, и первое блюдо готово.

Ингредиенты. 100 г окорока сырого копчения, 1 кг кольраби с зеленью, 1 луковица, мускатный орех, 150 г сливок, 2 ложки топленого масла, сахар на кончике ножа, 2 столовые ложки измельченной петрушки, соль.

Способ приготовления. Отложите мелкие листья кольраби, сам плод очистите и нарежьте соломкой. Лук и окорок порежьте на кубики и немного обжарьте в кастрюле в топленом масле. Затем добавьте $^1/_2$ стакана воды, кольраби, мускатный орех, сахар и соль. Тушите в закрытой посуде 15 минут. Добавьте сливки, увеличьте огонь и доведите до кипения. Сверху украсьте листочками кольраби и петрушкой. Готовое блюдо подайте с картофельным пюре.

Сливовый пирог

Вы можете порадовать свою семью и свежим пирогом. Тесто вы можете приобрести как в магазине, так и приготовить заранее, сохраняя его в холодильнике.

Ингредиенты. 1 кг песочного теста, 400 г слив, 2 столовые ложки сливочного масла, 50 г маргарина, $^1/_2$ стакана сахарной пудры, 1 яйцо.

Способ приготовления. Тесто раскатайте слоем толщиной 1 см, часть оставьте.

Противень тщательно смажьте толстым слоем маргарина. Выложите тесто.

Из слив аккуратно удалите все косточки и половинки ягоды срезом вниз. Затем уложите их на тесто как можно плотнее друг к другу.

Сверху посыпьте сахарной пудрой, из оставшегося теста скатайте колбаски и расположите их сверху в виде решеток. Смажьте яйцом и выпекайте в духовке 15 минут.

После охлаждения пирог посыпьте сахарной пудрой и разрежьте на кусочки.

К пирогу, разумеется, надо подать горячий сладкий чай.

ОБЕД «КОМПЛЕКСНЫЙ»

Кухни разных стран настолько разнообразны, а любопытство к ним настолько велико, что этот комплексный обед, смеем вас заверить, не останется без внимания.

Помидоры, фаршированные сыром и зеленью

Сочетание помидоров с сыром пользуется заслуженным вниманием у всех гурманов. Это легкое блюдо вполне заменит салат и по вкусовым качествам, и по содержанию витаминов и минеральных веществ.

Ингредиенты. 20–25 маленьких помидоров, 2 столовые ложки тертого сыра, 1 яйцо, 2 тоста, 100 мл молока, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, зелень, перец, соль.

Способ приготовления. С каждого помидора срежьте верхушку, чайной ложкой аккуратно удалите мякоть. Внутренние стенки помидора поперчите и посолите. Молоко слегка подогрейте и размочите в нем хлеб, перемешайте с измельченной зеленью. Лук и чеснок измельчите и пассеруйте, затем добавьте в хлеб. Полученную смесь перемешайте с сыром, яйцом и порезанной мякотью помидоров.

Готовой начинкой нафаршируйте помидоры, накройте верхушкой и запекайте при 180 °С в течение 20 минут.

Украсьте зеленью.

Рис с мясом и овощами по-индонезийски

Соединив в комплексном обеде такие компоненты, как рис и помидоры, мы вполне оправдали название нашего обеда.

Ингредиенты. 300 г свинины, 150 г отварного риса, 4 моркови, 200 г лука-порея, 1–2 столовые ложки яблочного уксуса, 8 столовых ложек соевого соуса, 1 стакан томатного соуса, 4 столовые ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Мясо нарежьте тонкими полосками, морковь — соломкой, лук — кольцами. Растительное масло подогрейте и хорошо обжарьте мясо. Затем посолите, поперчите, добавьте уксус, соевый соус, овощи, 50 мл воды и тушите 5 минут. Мясо и овощи заправьте томатным соусом, подайте вместе с подогретым рисом.

На десерт — любой сок или фруктовый чай.

ОБЕД «ОСТРЫЕ ОЩУЩЕНИЯ»

Острые блюда так же полезны, как и вкусны, являются хорошим возбуждающим средством для аппетита и содержат массу питательных веществ.

Рыба с молодым картофелем и горохом

Самое время вспомнить хозяйкам о питательных и вкусных блюдах из рыбы.

Ингредиенты. 300 г филе рыбы холодного копчения, 100–150 г зеленого горошка, 700 г картофеля (лучше молодого), зеленый лук, 0,5 л рыбного бульона, 10–15 мелких помидоров, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка сока лимона, 6 столовых ложек сливок, тимьян, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Картофель тщательно вымойте и разрежьте на две половины. Лук измельчите и поджарьте в сливочном масле, затем добавьте картофель и жарьте 5 минут, положите горох и еще немного пожарьте. Добавьте бульон, сок лимона, перец, соль, тимьян и тушите на медленном огне в течение 10 минут, после чего положите кусочки рыбы длиной примерно 4 см и часть помидоров, разрезанных пополам. Тушите еще 5 минут.

В конце при постоянном помешивании добавьте сливки, немного уварите. Сверху блюдо украсьте измельченным тимьяном.

Гренки с помидорами и чесноком

Если у вас от предыдущего дня остался хлеб или батон, не спешите сделать из него сухарики. Сухарики из черствого хлеба не такие вкусные, как из свежего, поэтому лучше используйте его на гренки.

Ингредиенты. 1 батон, 12 маленьких помидоров, 2 зубчика чеснока, 300 мл оливкового масла, базилик, перец.

Способ приготовления. Помидоры нарежьте ломтиками толщиной 1–2 см и немного потушите в масле. Батон нарежьте кусочками толщиной 2 см. Чеснок пропустите через пресс и смешайте с маслом, полученной смесью смажьте ломтики батона с обеих сторон, сверху положите помидоры, еще раз смажьте маслом и запекайте в духовке при 220 °С 5–7 минут. Готовые гренки сверху поперчите и посыпьте измельченным базиликом.

В качестве напитка можно подать обычный лимонад.

ОБЕД «ОСТАНОВИСЬ, МГНОВЕНЬЕ»

Обеды, обеды, обеды... Уже нет сил, и просто жаль времени — ведь оно проходит. Как хочется побыстрее справиться с приготовлением этого обе-

да и заняться чем-нибудь более приятным. Мы попробуем помочь вам в этом.

Рагу из овощей с рисом

Снова останавливаем ваше внимание на рисе с овощами. А если добавить в такое рагу еще и консервированную кукурузу, то получим такой букет витаминных и вкусовых качеств, какого ранее у вас еще не было.

Ингредиенты. 250 г отварного риса, 120 г консервированных кукурузных початков, 90 г консервированных бобов, 3 столовые ложки кокосовой стружки, $^1/_2$ часть небольшого кочана капусты, 2 помидора, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 150 г замороженной стручковой фасоли, 150 мл бульона, небольшой кусочек имбирного корня, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 чайная ложка крахмала, сушеная приправа.

Способ приготовления. Капусту измельчите, лук нарежьте кольцами, помидоры — дольками, кокосовую стружку размочите. Лук обжарьте в растительном масле, добавьте капусту, помидоры, кукурузу, фасоль, бобы и тушите 10–15 минут. Имбирь потрите на терке, добавьте к овощам вместе

с бульоном, кокосовой стружкой, крахмалом, соевым соусом и приправой, доведите до кипения, затем перемешайте с рисом.

Гренки с колбасой

И еще раз предлагаем вам рецепт использования хлеба и булочек, оставшихся от предыдущего дня. Это и удобно, и быстро. Кроме того, можно использовать любые добавки к таким гренкам.

Ингредиенты. 4 булочки продолговатой формы или хлеб, нарезанный продолговатыми кусочками, 100 г вареной колбасы (или бекона, вареной ветчины, различных сортов сыра, брынзы), 1 стручок сладкого перца, зеленый лук, 100 г майонеза, листья салата.

Способ приготовления. Измельченный зеленый лук смешайте с майонезом. Булочки разрежьте на две части и поджарьте 5 минут. Перец нарежьте тонкими полосками, а колбасу — ломтиками. Нижную часть булочки смажьте майонезом с луком, сверху положите колбасу, затем перец. Накройте второй частью булочки. Подайте вместе с листьями салата.

На десерт — горячий чай с лимоном.

ОБЕД «БЕЛОРУССКИЕ МОТИВЫ»

Картошка — основа белорусской кухни, но она также пользуется большим спросом в России. Такая масса блюд из картофеля поражает и пробуждает интерес многих хозяек.

Картофельный корж с салатом

Это блюдо вполне может заменить и первое, и второе. Достаточно к такому блюду подать что-нибудь на десерт, и обед удовлетворит всех в полной мере.

Ингредиенты. 800 г отварного картофеля, 4 редиса, $^1/_4$ огурца, $^1/_4$ кочана салата, салатный цикорий, 50 г сала, 4 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, укроп, петрушка, перец, соль.

Способ приготовления. Редис и огурец нарежьте кружочками, сало — кубиками, салат измельчите. Картофель потрите на терке, поперчите и посолите. Сделайте заправку, смешав уксус, 3 столовые ложки воды, растительное масло, перец и соль. В 1 столовой ложке сливочного масла поджарьте $^1/_4$ часть сала, затем выложите $^1/_4$ часть

картофеля, перемешайте с салом, прижмите и жарьте в закрытой сковороде с двух сторон до образования корочки. Овощи все перемешайте, залейте заправкой и подайте с картофелем.

Предложите на десерт кофе со сливками и свежей булочкой.

ОБЕД «ЗОВ ПРЕДКОВ»

Наши предки всегда употребляли в пищу много зелени, овощей и фруктов. Поэтому, вероятно, редко люди страдали авитаминозом. К тому же наступил конец лета, и сам по себе этот период заставляет всех хозяек при составлении меню использовать как можно больше овощных блюд.

Рагу из овощей

Спешите, дорогие хозяйки, поэкспериментировать с компонентами, входящими в состав обеденных блюд. Смело соединяйте разные овощи в одно блюдо, и вы увидите, как изменится вкус вашего блюда.

Ингредиенты. 1 кабачок, 1 кочан отваренной цветной капусты, 3 стручка сладкого перца, 1 бак-

лажан, 2 помидора, 2 луковицы, лук-порей, 1 морковь, 4 зубчика чеснока, 100 г отваренной стручковой фасоли, корень сельдерея, корень петрушки, 200 мл овощного бульона, 3 столовые ложки растительного масла, мята, лавровый лист, зелень (петрушка, укроп), перец, соль.

Способ приготовления. Измельчите корень петрушки, сельдерея, лук и морковь, все обжарьте отдельно в растительном масле. Нарежьте крупными кусочками баклажан, перец, кабачок, цветную капусту, помидоры, лук порей. Все овощи перемешайте, поперчите, посолите, добавьте приправу, залейте овощным бульоном и тушите в духовке при 200 °С в течение 15–20 минут. Готовое горячее блюдо сверху посыпьте измельченным чесноком, закройте крышкой и тут же откройте, тогда чеснок упарится, но сохранит свой аромат. Рагу украсьте сверху рубленой зеленью.

Камбала с овощным салатом

На Руси всегда любили рыбу. Ее употребляли часто и много: жареную, вареную, маринованную и соленую. Но чаще всего — свежую. Обратите и

вы внимание на рыбу, приготовление которой почти не требует никаких усилий.

Ингредиенты. 4 филе камбалы, 500 г отварного картофеля, 5 шт. редиса, 1 огурец, 2 яйца, 1 луковица, 2 столовые ложки сока лимона, 2 столовые ложки винного уксуса, 120 мл мясного бульона, 6 столовых ложек растительного масла, 150 г панировочных сухарей, 50 г муки, 3 столовые ложки топленого масла, перец, соль.

Способ приготовления. Очищенный картофель нарежьте ломтиками, залейте уксусом, растительным маслом, подогретым бульоном, добавьте перец, соль и оставьте на некоторое время. Огурец и редис нарежьте тонкими ломтиками, лук — кубиками, смешайте с картофелем. Филе рыбы сбрызните лимонным соком, поперчите, посолите, обсыпьте мукой, обмакните во взбитые яйца, затем обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте в топленом масле по 5–7 минут с каждой стороны. Подайте с овощным салатом.

Предложите на десерт компот. Для приготовления компота можете экспериментировать с любыми фруктами. Ведь еще в достаточном количестве и слива, и яблоки, и груши.

ОБЕД «В ГОСТЯХ У КАРЛСОНА»

Всем известно, каким любителем поесть был Карлсон. Воспоминания о таком толстяке-сладкоежке невольно наводят на мысль о вкусном, хорошо продуманном обеде. Приглашая к обеду семью, объявите, что сегодня обедаем у Карлсона, и все с удовольствием поспешат за стол.

Омлет с цуккини

Объявите, что Карлсону в подарок прислали экзотические овощи, и он не знает, что с ними делать.

Ингредиенты. 8 яиц, 4 небольших цуккини, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 50 г салями, 3 столовые ложки растительного масла, зелень, душица, перец, соль.

Способ приготовления. Цуккини нарежьте тонкими ломтиками, салями и лук — кубиками, чеснок пропустите через пресс. Лук и чеснок обжарьте в 3 столовых ложках растительного масла, затем положите цуккини, салями и душицу, тушите еще 5 минут. Взбейте яйца, перемешайте с овощами и салями. Полученную массу жарьте

в предварительно разогретом растительном масле в течение 5 минут, затем переверните и жарьте до появления корочки. Омлет остудите, разрежьте на полоски и каждый сверните рулетиком. Перед подачей на стол украсьте зеленью.

Телятина с картофелем и салатом

Продолжить наш веселый обед и объявите, подавая второе, что настоящий любитель поесть, как Карлсон, конечно, не является. Вот и пришлось приготовить еще менее калорийное и питательное блюдо.

Ингредиенты. 1 шницеля из телятины (по 180 г), 500 г отварного молодого картофеля, половина кочана салата, 150 г панировочных сухарей, 2 яйца, 100 г муки, 2 столовые ложки уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки свиного жира, 1 лимон, петрушка, перец, соль.

Способ приготовления. Шницели отбейте, обваляйте в муке, обмакните во взбитые яйца и посыпьте панировочными сухарями. Обжарьте на свином жире по минуты с каждой стороны, затем поперчите и посолите. Картофель подогрейте в оставшемся жире и разрежьте на 2 части, салат измельчите. Перемешайте растительное масло, уксус, перец, соль

и 4 столовые ложки воды. Полученной заправкой полейте шницели, картофель, салат, украсьте измельченной петрушкой и ломтиками лимона.

Компот из малины

Таких сладкоежек, как Карлсон, нельзя, конечно, оставлять без сладкого, поэтому и вы предложите сладкий компот из малины с печеньем.

ОБЕД «КИСА»

Объявите домочадцам название обеда, и они невольно вспомнят персонаж из кинофильма, тощего и высокого Кису. Это сразу наведет на мысль об обеде, изобилующем августовскими овощами, и отсутствии в блюдах мяса.

Грибные котлеты

Грибы всегда питательны и полезны в любом виде, а хорошо приготовленные грибные котлеты заинтересуют гурманов.

Ингредиенты. 150 г отваренных шампиньонов, 1 луковица, 1 яйцо, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления. Грибы пропустите через мясорубку. Лук порежьте на мелкие части и поджарьте. Грибы, лук и яйцо перемешайте. Из фарша сделайте котлетки, поджарьте на предварительно разогретом растительном масле. Подайте с отварным картофелем.

Молодой картофель с различными соусами

Это блюдо послужит гарниром к грибным котлетам.

Ингредиенты. 1 кг отварного молодого картофеля, 1 луковица, 300 г свежих огурцов, 1 стручок сладкого перца, 1 стручок острого перца, 250 г томатного пюре, 4–5 столовых ложек бульона из кубика, 200 г жирного творога, 350 г сметаны, 150 г йогурта, 2 столовые ложки растительного масла (лучше оливкового), херес, мелисса (около 5 листочков), 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка кэрри, сахар, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Для сметанного соуса перемешайте сметану, кэрри, горчицу, измельченную мелиссу, черный перец и соль.

Для приготовления перечного соуса лук и перец нарежьте кубиками. Сначала обжарьте в мас-

ле лук, затем добавьте перец, влейте бульон и ту-
шите 10 минут. Положите специи, томатное пюре
и слегка поварите.

Чтобы приготовить творожно-огуречный соус, измельченные огурцы смешайте с йогуртом, творогом, хересом, поперчите и посолите.

Картофель при желании очистите и подайте с любым соусом. Можно разрезать картофель на части и половинки полить соусом.

Напоите обедающих [illegible] холодной простоквашей. Подайте ее в холодном глиняном кувшине и наливайте в высокий стакан, бросьте в стакан несколько ягод [illegible] земляники.

ОБЕД «БУЛЬБА»

Блюда из картофеля незаменимы в любой кухне. Он удобен в приготовлении и дешев. Попробуйте освоить еще одно такое меню обеда из блюд с картофелем.

Жареный картофель с овощами и колбасой

Ингредиенты. 4 яйца, 8 шт. отварного картофеля, 200 г вареной колбасы, 100 г мелких помидоров, измельченный зеленый лук, мускатный

орех, 90 мл молока, 3 столовые ложки растительного масла, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель почистите, нарежьте ломтиками и обжарьте в масле. Лук измельчите и добавьте в картофель, все поперчите, посолите и жарьте еще 5–8 минут. Колбасу и помидоры нарежьте ломтиками и добавьте в картофель. Яйца взбейте с молоком, добавьте мускатный орех, по вкусу посолите и поперчите. Полученную смесь добавьте в картофель и жарьте до загустения. Готовое блюдо украсьте измельченным зеленым луком.

Салат из сыра, редиса и колбасы

Пока готовится картофель, вы успеете приготовить салат.

Ингредиенты. 250 г сыра твердых сортов, 400 г колбасы (лучше из индейки), 1 пучок редиса, 2–3 луковицы, зеленый лук, 1 чайная ложка горчицы, $^1/_2$ чайной ложки сахара, 3 столовые ложки уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, листья салата, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Редис нарежьте кружочками, лук — кольцами, сыр и колбасу — ку-

биками. Все перемешайте. Растительное масло, горчицу, уксус, перец и сахар взбейте и заправьте салат. Сверху посыпьте измельченными листьями салата и зеленым луком.

Подайте фруктовый компот.

ОБЕД «РЫБНЫЙ ДЕНЬ»

Очень полезно использовать в семейном рационе рыбный день. Обеды такие по-своему интересны и вкусны. Еще раз хочется подчеркнуть полезность и необходимость рыбных блюд для человека.

Запеканка из овощей и рыбы

Приготовьте на первое запеканку из овощей и рыбы. Надеемся, что ваши домочадцы по достоинству оценят ваши кулинарные способности.

Ингредиенты. 500 г филе трески (или сайры), 2 цуккини, 2 помидора, 3 моркови, 1 кочан цветной капусты, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 фенхель, 2 стакана овощного бульона, 250 г сыра твердых сортов, 3 столовые ложки измельченной петрушки, перец, соль.

Способ приготовления. Помидоры бланшируйте, кожицу удалите, мякоть и цуккини нарежьте

ломтиками, лук — кольцами, фенхель — кубиками, цветную капусту разделите на соцветия. Все овощи варите 8 минут, затем выньте и поместите в теплое место. В бульоне варите кусочки рыбного филе в течение 6 минут. Форму смажьте жиром, выложите слоями овощи, рыбу, специи, измельченный чеснок и кусочки сыра. Запекайте в духовке при 200 °С до готовности (около 10 минут). Готовое блюдо посыпьте петрушкой.

Омлет из картофеля с креветками и овощами

Всегда надо помнить, что блюда должны подходить друг другу по своим вкусовым качествам. Эти блюда очень хорошо дополняют друг друга. Постарайтесь только не отвлекаться от нашего рецепта.

Ингредиенты. 500 г отварного картофеля (лучше молодого), 4 помидора, 1 луковица, 1 авокадо, 100 г креветок, 6 яиц, базилик, 1 стакан томатного соуса, сок из $^1/_2$ лимона, 2 столовые ложки топленого масла, соль, перец.

Способ приготовления. Лук и помидоры нарежьте кубиками. Авокадо разделите на две части, очистите, мякоть нарежьте тонкими полоска-

ми. Лук, помидоры и авокадо перемешайте с креветками и листьями базилика, все посолите, поперчите, влейте лимонный сок и соус. Яйца взбейте, картофель натрите на крупной терке, перемешайте с яйцами, добавьте перец и соль. В топленом масле поджарьте 4 омлета. Сверху положите овощи и креветки.

Подайте на десерт горячий черный кофе с булочкой.

ОБЕД «МЕЗАЛЬЯНС»

Салаты к обеду — блюда незаменимые, и если вы 2–3 дня не включали их в меню, то заметите ищущие взгляды обедающих. Поспешите порадовать своих домочадцев еще одним салатом.

Салат из помидоров и апельсинов

Неожиданное сочетание фруктов и овощей снова заинтересует вас, соединив их, вы сами убедитесь в необычности вкуса. Кроме того, салат получится вкусным, сочным и полезным. И готовится он очень быстро и легко.

Ингредиенты. 400 г помидоров, 400 г апельсинов, 1 стакан сливок.

Способ приготовления. Апельсины разделите на дольки, каждую из которых разрежьте на половину и выньте зерна. Помидоры нарежьте ломтиками, все перемешайте и заправьте сливками. Салат готов.

Котлеты с овощами

Одним салатом вы, конечно, не накормите свою семью. Необходимо подать к столу и что-нибудь более сытное, чтобы утолить аппетит, разбуженный салатом.

Ингредиенты. 400 г говяжьего фарша, 5 помидоров небольшого размера, 250 г сладкого перца, 8 луковиц, 1 яйцо, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 2 столовые ложки сливочного масла, черный и красный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Помидоры бланшируйте, кожицу удалите, мякоть разрежьте на 4 части, перец — на кусочки, луковицу — на кольца, одну из них — на кубики. Разогрейте 1 столовую ложку сливочного масла и обжарьте в нем кольца лука, затем добавьте перец и $^1/_2$ часть помидоров, перец, соль и тушите все 15–20 минут. Фарш тщательно перемешайте с измельченным луком,

сырым яйцом и сухарями, перцем и солью. Скатайте котлетки небольшого размера и обжарьте их в сливочном масле по 5 минут с каждой стороны. Оставшуюся часть помидоров положите в овощную массу и немного подогрейте. Затем овощи выложите на тарелки, а на них — готовые котлеты.

Приготовьте на десерт компот из малины. Рецепты таких компотов были описаны выше. Не забудьте украсить компот листиками мяты.

ОБЕД «НАВАЖДЕНИЕ»

Изо дня в день вы придумываете меню все новых и новых обедов. Воспользуйтесь предложенным нами.

Жареная горбуша со спаржей

Мы уже неоднократно подчеркивали необходимость этого продукта для поддержания витаминного, калорийного и минерального баланса в организме человека. Горбуша — одна из разновидностей тихоокеанских лососей, которые так богаты минеральными веществами.

Ингредиенты. 500 г свежей горбуши, 1 кг белой спаржи, 1 луковица, 1 чайная ложка лимон-

ного сока, 1/2 чайной ложки сахара, 3 столовые ложки винного уксуса, соевый соус, 5 столовых ложек оливкового масла, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 столовая ложка топленого масла, 1/2 чайной ложки горчицы, 2 столовые ложки измельченной зелени, перец, соль.

Способ приготовления. Горбушу нарежьте кубиками толщиной 2 см, [illegible] в топленом масле до образования [illegible] корочки, затем поперчите и посолите. Спаржу [illegible] в кипящей воде с добавлением соли, [illegible] сливочного масла. Сделайте соус, взбив [illegible] масло, уксус, сок лимона, соус, горчицу, измельченную зелень и лук, перец и соль. Рыбу подайте со спаржей, сверху полейте соусом. В качестве гарнира приготовьте картофель.

Запеканка из картофеля

Гарнировать рыбу можете картофелем. Обыкновенный вареный и жареный картофель уже примелькался в вашем меню, используйте рецепт запеканки из картофеля. Она будет прекрасным дополнением к первому блюду. Кроме того, блюдо

настолько быстрого приготовления, что лучшего дополнения к обеду на скорую руку и не придумать.

Ингредиенты. 800 г жареного картофеля, 150 г сыра мягких сортов, 50 г орехов, базилик, зелень, 2 яйца, 1 столовая ложка маргарина, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Форму смажьте маргарином. Выложите слоем жареный картофель, сверху вылейте взбитые яйца, посыпьте измельченным базиликом, кусочками сыра и орехами. Запекайте в духовке (200 °С) в течение 5—7 минут. Подайте с овощным салатом, заправленным соусом или уксусом.

Подайте кисель, приготовленный по одному из рецептов, представленных в этой книге.

ОБЕД «АЛЛЕГРО»

Счастливы те хозяйки, у которых меню обедов складываются сами собой, без особых усилий и раздумий. Обычно такие хозяйки уже имеют большой опыт в этом деле. А что же делать молодым? Воспользуйтесь нашими советами.

13 Ю В Батурина

Салат «Летний»

Все овощи тщательно вымойте под проточной водой. Варите овощи обязательно раздельно, тогда ваш салат получится на славу. Заправьте специями, сметаной, майонезом или растительным маслом непосредственно перед подачей на стол.

Ингредиенты. 4–5 шт. картофеля, 100 г консервированного зеленого горошка (или отваренной стручковой фасоли), 3 помидора, 2 вареных яйца, сметана, соль.

Способ приготовления. Картофель нарежьте кружочками, помидоры — дольками, яйца — кубиками, все овощи перемешайте, при желании посолите, заправьте по вкусу сметаной.

Блинчики с капустой брокколи и ветчиной

Чтобы блины «соскакивали» со сковороды, были пышными, ароматными, не забудьте муку просеять.

Ингредиенты. 4–5 блинчиков, 300 г брокколи (можно заменить цветной капустой), 150 г вареной ветчины, 2 моркови, 4 помидора, 1 столовая ложка топленого масла, 150 г сметаны, базилик, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Брокколи разделите на соцветия, варите в подсоленной воде 8 минут, обдайте холодной водой. Ветчину нарежьте узкими полосками, морковь измельчите на крупной терке. В предварительно разогретом масле обжарьте ветчину в течение 4 минут. Затем положите брокколи и морковь, жарьте 5 минут, влейте сметану, добавьте перец, соль и тушите еще 4 минуты. Сверху посыпьте измельченным базиликом. Блинчики подогрейте, на одну половину каждого положите ветчину с овощами, второй половиной прикройте. Рядом разложите ломтики помидора и листья базилика.

Атканчай

К блинчикам очень подойдет этот вкусный, ароматный чай.

Ингредиенты. На одну порцию: $^1/_2$ чайной ложки сухого чая, $^1/_2$ стакана воды, $^1/_2$ стакана молока, масло, соль, сметана по вкусу.

Способ приготовления. Заварите крепкий чай, соедините с молоком, доведите до кипения, после чего положите масло, соль, сметану и еще раз вскипятите.

ОБЕД «КАПРИЗ»

Название этого обеда невольно вызовет у вас улыбку, но оно соответствует своему названию неожиданным подбором блюд.

Обжаренный сыр с малиной

Предлагаем на ваш суд неожиданное соединение компонентов в блюде, при приготовлении которого у вас не будет проблем.

Ингредиенты. 500 г сыра твердых сортов, 300 г замороженной малины, 3 луковицы, 1 яйцо, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки уксуса, 4 столовые ложки муки, 60 г панировочных сухарей, 100 мл растительного масла, петрушка, сахар, перец, соль.

Способ приготовления. Лук измельчите и обжарьте в сливочном масле. Затем положите малину, не размораживая ее, и подержите в закрытой посуде 10 минут, затем добавьте уксус, сахар, поперчите и посолите, крышку снимите и тушите 5 минут. Яйца взбейте, сыр разделите на 4 куска, каждый из которых обваляйте в муке, затем опустите в яйца, сверху посыпьте панирo-

вочными сухарями, слегка прижав их. В предварительно разогретом растительном масле обжарьте сыр 5–8 минут, затем положите на бумагу, чтобы лишний жир стек. Сыр подайте с малиной, сверху посыпьте обжаренной петрушкой.

Жареная печень с фруктами

Печень используется обычно для приготовления вторых блюд. Наиболее ценятся телячья печень и печень домашней птицы.

Ингредиенты. 500 г печени, 2 луковицы, 2 яблока, 2 апельсина (мандарина), 3 столовые ложки сливок, мука, жир, сливочное масло, зелень петрушки и укропа, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления. Печень очистите от пленок, нарежьте на тонкие ломтики, обваляйте в муке, смешанной с перцем (без соли), обжарьте в кипящем жире до образования золотистой корочки, посолите. В разогретом сливочном масле обжарьте нашинкованный лук, добавьте очищенные от кожицы и семян, нарезанные дольками яблоки и апельсины. Потушите несколько минут и добавьте сливки. Обжаренные ломтики печени выложите на блюдо, сверху положите тушеные

фрукты, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. На гарнир подайте картофельное пюре.

Чай из крапивы

Разрешите предложить вам исключительно редкий рецепт чая с крапивой, последней на исходе лета. Предлагаем ощутить новый вкус и освоить новый рецепт.

Ингредиенты. 2 чайные ложки сухой крапивы, мед.

Способ приготовления. Вымытую крапиву залейте горячей водой и поставьте настаиваться приблизительно на 25 минут. Добавьте мед по вкусу.

Часть V

ОСЕНЬ

Известно, что осень обычно сопровождается не только листьями, «которые по городу кружатся», но и проливными дождями, и пронизывающим ветром. Непременные спутники непогоды — простуды, недомогания, обострения различных заболеваний. В это время года как нельзя кстати будут горячие калорийные блюда. Не надо забывать об овощах и фруктах, а также о рыбе, богатой фосфором, кальцием, фтором. Некоторые из рецептов таких блюд мы решили предложить вам в меню наших обедов.

Глава 1
СЕНТЯБРЬ ПРИНОСИТ УРОЖАЙ

Вот и кончилось лето. На садовых участках поспел урожай овощей и фруктов, прилавки магазинов и рынков ломятся от их изобилия. Это, пожалуй, самое приятное время для приготовления любых обедов, как быстрых, так и роскошных, требующих навыков кулинарного искусства и много времени. Вот где можно разгуляться фантазии. Надеемся, что предложенные здесь рецепты помогут вам справиться с обязанностями хозяйки, и вы не ударите в грязь лицом в любой ситуации: при приготовлении каждодневных обедов и в момент прихода нежданных гостей.

ОБЕД «ДАРЫ ОСЕНИ»

Рецепты блюд, входящих в данный обед, как нельзя лучше соответствуют его названию. Осень богата дарами, и было бы непростительно ими не воспользоваться. Приступаем...

Салат из рыбы с помидорами

Данный салат — вкусное, легкое, питательное блюдо, которое непременно понравится всем членам вашей семьи. Попробуйте и не пожалеете!

Ингредиенты. 200 г филе рыбы, 1 помидор, 1 свежий огурец, 3 шт. отварного картофеля, зеленый салат, 1 соленый огурец, $^1/_2$ стакана соуса майонез, 1 столовая ложка уксуса.

Способ приготовления. Филе рыбы нарежьте маленькими кусочками, очищенные картофель, свежий огурец, соленый огурец, помидоры нарежьте ломтиками, сложите все в миску, прибавьте нарезанный зеленый салат. Перед подачей на стол продукты слегка посолите и смешайте с соусом майонез и уксусом. Затем уложите горкой в салатник, поместив в центр горки красивые листики зеленого салата, а вокруг, по овалу, уложите

кружки помидоров и огурцов. Можно салат украсить икрой — паюсной, зернистой или кетовой и маслинами без косточек. В салат можно добавить репчатый или зеленый лук.

Баранина тушеная с овощами

Мясо — один из важнейших продуктов питания, обладающий прекрасными кулинарными качествами. Оно легко комбинируется с различными продуктами — овощами, крупами, макаронными изделиями, приготовляемыми в виде гарниров. Наряду с полноценными белками оно содержит жир и так называемые экстрактивные вещества, которые почти не имеют питательной ценности, но способствуют отделению пищеварительных соков и благодаря этому улучшают усвоение пищи. Попробуйте приготовить баранину по предлагаемому нами рецепту и убедитесь сами. Кстати, это блюдо будет готово к подаче на стол за то время, пока вы готовите салат и расставляете приборы.

Ингредиенты. На 500 г баранины — 600 г картофеля, 2 моркови, 1 головка лука, 1 репа и 200 г капусты.

Способ приготовления. Баранину хорошо вымойте, нарубите небольшими кусочками и, не удаляя костей, сложите в кастрюлю и залейте 2–3 стаканами горячей воды. Кастрюлю накройте крышкой и поставьте на огонь. Как только вода закипит, добавьте 2–3 картофелины, соль и варите 1 час. После этого баранину переложите шумовкой в неглубокую кастрюлю. На баранину положите очищенную и промытую капусту, нарезанные кубиками морковь, лук, репу и картофель, лавровый лист (1–2 шт.), 5–8 горошин перца и 4–5 шт. гвоздики. Из бульона выньте сваренный картофель, протрите его сквозь волосяное сито, соедините с процеженным бульоном, которым залейте мясо и овощи, и поставьте варить на слабый огонь на 20 минут.

При подаче на стол посыпьте зеленью петрушки или укропом.

Для ускорения процесса приготовления этого блюда советуем вам отварить баранину накануне.

Запеканка с яблоками

Эта запеканка, безусловно, понравится всем, но не только понравится, а будет еще и полезна детям, кормящим матерям и тем, кому за тридцать.

Ингредиенты. 500 г черствого белого хлеба, 2 или 3 яйца, 1 стакан молока, 1 кг яблок, 50 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан сахара, 50 г грецких орехов без кожуры.

Способ приготовления. Хлеб порежьте на ломтики и немного подсушите в духовке. Яйца смешайте с молоком. В полученной смеси замочите хлеб. Яблоки нарежьте тонкими дольками и засыпьте сахаром.

Смажьте противень жиром, после чего обсыпьте толчеными сухарями. На дно противня положите замоченные в молочно-яичной смеси ломтики хлеба, а на них — слой яблок. Далее чередуйте хлебный и яблочный слои. При этом на каждый хлебный ряд обязательно кладите немного масла или маргарина.

Самый верхний слой смажьте маслом и посыпьте сахарным песком и измельченными грецкими орехами. Разогрейте духовку и поставьте туда запеканку.

Кисель клюквенный или смородиновый

К предложенной выше запеканке из яблок прекрасно подойдет данный кисель. В нем содержится огромное количество витамина С, а клюква

обладает антибактерицидными свойствами, так что в сочетании с яблоками, которые входят в состав запеканки, вы имеете реальную возможность отказаться от многих лекарственных препаратов.

Ингредиенты. На 1 стакан клюквы или смородины — 3–4 стакана сахара, 2 столовые ложки картофельной муки.

Способ приготовления. Ягоды переберите, промойте горячей водой и хорошо разомните пестиком или ложкой, добавьте $^1/_2$ стакана кипяченой холодной воды, протрите через сито или отожмите через марлю. Выжимки от ягод залейте 2 стаканами воды, поставьте на огонь и кипятите в течение 5 минут, после чего процедите. В процеженный отвар положите сахар, вскипятите, влейте разведенную картофельную муку и, размешивая, дайте закипеть еще раз. В готовый кисель влейте отжатый сок и хорошо размешайте.

ОБЕД «ВОСКРЕСНЫЙ»

Закончилась трудовая неделя, все дома. Так хочется чего-нибудь необычного! Чем же порадовать домашних? Предлагаем вашему вниманию меню обеда, который не отнимет у вас мно-

го времени и сил, но доставит массу удовольствия вашим домочадцам.

Курица со свежей капустой

Несмотря на простоту приготовления и элементарность продуктов, входящих в рецептуру блюда, оно выглядит празднично на столе и содержит все вещества, которые организм должен получать в достаточном количестве, пусть и не каждый день.

Ингредиенты. 3 свежих или консервированных помидора, 1 кг капусты, стакан растительного масла, курица, соль, зелень, несколько горошин черного перца.

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту, курицу разделайте на порции. Возьмите большую кастрюлю и положите в нее сначала половину всей нашинкованной капусты, затем курицу и оставшуюся часть капусты (каждый слой необходимо немного посолить). После этого добавьте нарезанные дольками помидоры, растительное масло и стакан воды. Кастрюлю закройте крышкой и поставьте на медленный огонь. За несколько минут до готовности добавьте зелень и перец.

Пирожки за полчаса

Пока готовится курица, самое время заняться приготовлением «ленивых пирожков».

Ингредиенты. $^1/_2$ л кислого молока или кефира, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 0,5 чайной ложки соды, 1 столовая ложка сахара, немного соли, мука (тесто не должно липнуть к рукам).

Способ приготовления. Все названные ингредиенты как следует перемешайте. Замесив тесто, слегка обваляйте его в муке.

В качестве начинки можете использовать картофельное пюре с луком, мясной фарш, рис с луком и яйцами, тушеную капусту, творог. Для жарки пирожков используйте растительное масло.

Если у вас осталось тесто, заверните его в целофановый пакет и положите в холодильник, где оно может храниться 2–3 дня.

Компот из винограда, чернослива и кураги

Уже в древние времена широко применяли виноград при лечении самых разнообразных болезней. Хорошие целебные свойства сочетаются

в нем с прекрасными вкусовыми качествами. Надеемся, что и вы по достоинству оцените рецепт, предлагаемый нами.

Ингредиенты. 50 г кураги, 100 г чернослива, 50 г изюма, $^1/_2$ стакана сахара.

Способ приготовления. Чернослив, изюм и курагу промойте два-три раза в теплой воде и сложите на тарелку. В кастрюлю всыпьте сахар, залейте его 3 стаканами горячей воды, положите чернослив и варите 15 минут при медленном кипении. После этого положите курагу, изюм и варите еще 5 минут. Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

Этот компот замечателен тем, что очень полезен и вкусен как в холодном, так и в горячем виде. Будьте здоровы!

ОБЕД «ДИЕТИЧЕСКИЙ»

Как уже говорилось в начале данной главы, осень ассоциируется у нас не только с разноцветьем листьев, что, безусловно, приятно, но и с обострением многочисленных заболеваний, что уже совсем неприятно. Поэтому мы решили предложить вашему

вниманию несколько вариантов меню обедов для людей, страдающих теми или иными заболеваниями.

Суп молочный с овощами

Этот суп мы рекомендуем тем, кто перенес операции на желудке или страдает хроническими гастритами, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Ингредиенты. 1/2 л молока, 1/4 стакана воды, 1–2 моркови, 1 столовая ложка манной крупы, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка сливочного масла.

Способ приготовления. Очищенную морковь сварите до готовности, а затем протрите через сито. В кипящее молоко всыпьте манную крупу и варите до готовности 15–20 минут, после чего соедините с протертой морковью и заправьте сахаром. При подаче на стол в тарелку положите кусочек сливочного масла.

Картофельные клецки

Суп молочный очень полезен, но, согласитесь, не очень сытен, что вовсе не улучшает настроения некоторым больным. Предлагаем рецепт, который непременно послужит им утешением.

Ингредиенты. 8 картофелин, 1 стакан муки, 300 г мясного фарша, луковица, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Очистите картофель от кожуры, промойте и натрите на терке. Картофельную массу положите на сито, чтобы стекла вся жидкость. Через 10–15 минут добавьте в картофель муку, соль и все перемешайте. Из сделанной вами массы лепите клецки, кладя вовнутрь мясной фарш. Варятся клецки, как и пельмени, в подсоленной воде. На стол их можно подавать вместе со сметаной.

Снежки с фруктовой подливкой

Название десерта «Снежки» вовсе не должно напоминать вам о приближении зимы. С помощью этого рецепта мы решили «подсластить» вам жизнь.

Ингредиенты. $^1/_2$ часть яичного белка, 2 столовые ложки сахара, 1 стакан клубники, 1 чайная ложка картофельной муки, $^1/_2$ стакана воды, ваниль или ванилин по вкусу.

Способ приготовления. Белок взбейте в густую пену и постепенно, продолжая взбивать, вводите 15 г сахара и ваниль. В глубокую посуду с едва кипящей водой столовой ложкой кладите взбитые бел-

ки. Через 2–3 минуты снежки переверните и закройте крышкой, дайте постоять 5 минут, выньте шумовкой на сито и, когда стечет вода, уложите снежки на блюдо, залейте их клубничным киселем, приготовленным из клубники, муки и 10 г сахара.

ОБЕД «ДИАБЕТИЧЕСКИЙ»

Избыточный вес не был редкостью во все времена и считался признаком добродушия и веселого нрава. К сожалению, это оказалось далеко не так. Избыточный вес приводит к таким заболеваниям, как сахарный диабет, атеросклероз, импотенция и многим другим.

Современной наукой установлено, что при любом заболевании пищевой рацион оказывает определенное воздействие, а в ряде случаев имеет решающее влияние на течение и исход болезни. Осень — самое благоприятное время для избавления от лишнего веса, а вместе с этим и от приобретения совершенно ненужных вам недугов, и для облегчения уже имеющихся. Осенью, как правило, обостряются все хронические заболевания, поэтому особенно важна диета. Надеемся, что меню этого обеда не оставит вас равнодушными.

Салат из болгарского перца с помидорами и зеленью

Этот салат пополнит ваш организм витаминами, а заодно несколько притупит аппетит.

Ингредиенты. 1–2 помидорки, горсть зеленого лука, 2–3 шт. болгарского перца, зелень петрушки, салат, 1 столовая ложка растительного масла.

Способ приготовления. Перец, петрушку, лук нашинкуйте. Салат крупно нарежьте. Помидоры свежие нарежьте небольшими дольками. Овощи смешайте и заправьте растительным маслом и солью.

Бульон мясной с пудингом из ветчины и лиственной зелени

После салата ваш организм вполне готов к приему более серьезной пищи.

Ингредиенты. Кусочек мяса (с костью), 1 столовая ложка сливочного масла, 50 г ветчины, зеленый лук, шпинат, петрушка (зелень), 1 небольшая морковь, корень петрушки, 1 яйцо, 2 столовые ложки молока, маленький кусочек сыра.

Способ приготовления. Из мяса, моркови, корня петрушки и лука приготовьте бульон. Нежир-

ную ветчину мелко изрубите или пропустите через мясорубку. Зеленый лук и шпинат мелко нашинкуйте и вместе с ветчиной слегка обжарьте на масле и сложите в формочку, смазанную маслом, затем залейте яйцом, смешанным с молоком, сверху засыпьте тертым сыром, сбрызните растопленным маслом и запеките в духовке. Перед подачей на стол положите пудинг на тарелку и залейте бульоном.

Голубцы с грибами и яйцами

Наряду с фруктами и овощами осень богата еще и грибами...

Ингредиенты. 2 горсти нашинкованной капусты, 100 г свежих грибов, половинка луковицы, 1 яйцо, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, зелень петрушки.

Способ приготовления. Отварите капусту, затем нашинкуйте лук, поджарьте его в масле, добавьте нашинкованные грибы и жарьте еще 10–12 минут, после чего добавьте рубленую зелень петрушки и крутое рубленое яйцо. Из фарша и капустных листьев сделайте голубцы, залейте их сметаной и запеките.

Компот из ревеня и яблок на сахарине

Незаменимым дополнением к обеду вам послужит этот напиток, который осенью можно приготовить из натуральных продуктов, что увеличивает его ценность.

Ингредиенты. 5–6 черенков ревеня, 2 яблока, $^1/_2$ чайной ложки корицы, сахарин по вкусу, 1 л воды.

Способ приготовления. Стебли ревеня очистите от кожи и ворсинок и нарежьте небольшими «шпалками». Удалив из яблок сердцевину, нарежьте их дольками, вскипятите воду с корицей, положите в воду яблоки и ревень, накройте крышкой и настаивайте на медленном огне 5–10 минут, после чего добавьте сахарин или сахарозу по вкусу и охладите.

ОБЕД «НАШЕ БУДУЩЕЕ»

От правильного питания ребенка с первых месяцев его жизни зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Организм ребенка хуже сопротивляется различным болезням, в том числе и инфекционным, что особенно злободневно осенью.

Представляем вашему вниманию два варианта рационального меню обедов для детей в осенний период времени.

Салат «Здоровье» (1)

Такие салаты, благодаря сырым овощам и фруктам, содержат значительное количество витаминов.

Ингредиенты. На 2 свежих огурца — 2 сырых моркови, 2 яблока, 2 помидора, 100 г зеленого салата, $^1/_2$ стакана сметаны, $^1/_4$ лимона.

Способ приготовления. Вымойте свежие огурцы, сырую морковь и яблоки. Нарежьте их тонкой соломкой (для детей, которые не любят жевать, можно натереть на крупной терке), а листики салата — на 3–4 части каждый. Все это перемешайте и заправьте сметаной, добавив лимонный сок, соль, сахар. Сверху салат украсьте помидорами, нарезанными ломтиками.

Винегрет из фруктов и овощей (2)

Ингредиенты. 1 яблоко, 1 груша, 1 апельсин или 2 мандарина, 3–4 шт. вареного картофеля, 1 морковь, 1 огурец, по 50 г сельдерея, салата и горошка, $^1/_2$ стакана соуса майонез.

Способ приготовления. Очищенные яблоки, груши, картофель, огурцы нарежьте тонкими ломтиками, сложите в миску, прибавьте горошек, нарезанный сельдерей и листики зелени петрушки. При подаче на стол продукты слегка посолите, посыпьте сахаром и смешайте с соусом майонез и лимонным соком. Винегрет сложите в салатник, украсьте ломтиком апельсина или мандарина и зеленым салатом.

Солянка мясная

Ценность детской пищи заключается не только в количестве витаминов. Необходимо, чтобы она содержала в себе все те вещества, из которых состоит человеческий организм, — белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и вода. Источниками получения белка в наших рецептах являются мясо и рыба.

Ингредиенты. 200 г готовых мясных продуктов, 1 кг квашеной капусты, 2 соленых огурца, 2 головки лука, 3 столовые ложки томата-пюре, 1 столовая ложка муки и 2–3 столовые ложки масла.

Способ приготовления. Капусту нашинкуйте, положите в кастрюлю, добавьте столовую ложку

масла, $^1/_2$ стакана воды или мясного бульона, накройте кастрюлю крышкой и тушите 40 минут. Затем добавьте поджаренный лук, томат-пюре, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец и тушите до готовности примерно 10 минут. Когда капуста будет готова, положите в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешайте и прокипятите. Одновременно мясные продукты (мясо вареное, мясные консервы, колбасу, сосиски) нарежьте маленькими ломтиками, слегка поджарьте с луком, добавьте нарезанные огурцы, 2–3 столовые ложки бульона, накройте крышкой и прокипятите в течение нескольких минут.

Половину тушеной капусты выложите ровным слоем на сковороду, на капусту положите приготовленное мясо с гарниром, покройте остальной капустой, посыпьте сухарями, смажьте маслом и запекайте в духовке 10–15 минут. При подаче на стол солянку можно украсить веточками петрушки, маслинами, брусникой и др.

По этой же схеме готовится и жидкая солянка. Надо только не запекать ее в духовке, а разбавить бульоном до желаемой густоты и прокипятить.

ОБЕД «НА ОХОТНИКА»

Название обеда предполагает два варианта понимания: настоящий охотник, который охотится на дичь, и охотник, которому просто охота пришла поесть.

Рассольник рыбный с фрикадельками

Ингредиенты. 500 г мелкой рыбы (для бульона), 2 соленых огурца, 1 морковь, корень петрушки и лук-порей, 3–4 шт. картофеля, $^1/_2$ стакана перловой крупы, 2 столовые ложки масла.

Для фрикаделек. 200 г рыбного филе, 50 г белого хлеба (мякиша), $^1/_2$ стакана молока и 1 столовая ложка масла.

Способ приготовления. Поставьте варить рыбный бульон и параллельно подготовьте перловую крупу (переберите и тщательно промойте), положите ее в маленькую кастрюлю, залейте 1 $^1/_4$ стакана кипятка, накройте крышкой и поставьте на водяную баню для набухания.

Когда бульон будет готов, процедите его, положите в него перловую крупу и варите на слабом огне. Затем добавьте нарезанный дольками карто-

фель, соленые огурцы, слегка поджаренные с маслом коренья и лук-порей, а также соль. За 5 минут до окончания варки в рассольнике сварите маленькие фрикадельки, приготовленные из рыбного фарша. Для получения фарша пропустите через мясорубку рыбное филе (без кожи), смешайте с хлебом, размоченным в молоке, с солью и перцем и пропустите еще один-два раза через мясорубку. После этого в рыбную массу прибавьте размягченное масло, хорошо перемешайте и слепите маленькие фрикадельки.

Можно положить в рассольник ломтики свежих помидоров и, по вкусу, процеженный огуречный рассол.

При подаче на стол посыпьте рассольник мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Запеканка из вареной курицы и овощей

Чтобы набрать калорий, надо съесть чего-нибудь существеннее.

Ингредиенты. Порционный кусок куриного мяса, 1 столовая ложка пшеничной муки, $^1/_4$ стакана молока, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 морковь, 50 г цветной капусты, 1 яичный белок.

Способ приготовления. Мясо вареной курицы дважды пропустите через мясорубку, смешайте с $^1/_4$ стакана яично-масляного соуса и 1 чайной ложкой масла и соедините с $^1/_2$ взбитого белка. После этого полученный фарш выложите на смазанную маслом сковороду и на пару доведите до полуготовности. Одновременно морковь и цветную капусту тушите в кастрюле с чайной ложкой масла. Готовые овощи протрите через сито, смешайте с оставшимся белком, после чего сбрызните растопленным маслом и запекайте.

Для приготовления яично-масляного соуса налейте в кастрюлю 2 столовые ложки холодной воды, взбейте 2 яичных желтка, тщательно отделив их от белков, добавьте соль и взбейте венчиком. Поставьте кастрюльку на огонь или водяную баню и, постепенно подкладывая по маленькому кусочку сливочного масла, непрерывно помешивайте, не допуская не только кипения, но и сильного нагревания. На каждый желток надо положить 75 г сливочного масла. Как только соус загустеет, прибавьте по вкусу лимонный сок. Этот соус также хорош для цветной капусты, грибов, рыбы и т. д.

Запить этот обед можно любым фруктовым или ягодным соком.

ОБЕД «СЕНЬОР ПОМИДОР»

Осенью вы вполне можете поставить на стол и свежую картошечку, и свежие помидоры, да и любые другие овощи.

Картофель с помидорами

Приготовьте это блюдо, оно просто и питательно.

Ингредиенты. 1 кг картофеля, 2 помидора (можно консервированные), 50 г свиного сала, соль, перец по вкусу, 1 лавровый лист.

Способ приготовления. Очистите картофель от кожуры и нарежьте его и помидоры тонкими ломтиками. После чего обжарьте их на сале. Затем положите в сковородку с картофелем и помидорами лавровый лист, перец и соль. Залейте содержимое сковородки водой, закройте крышкой и поставьте тушить на медленный огонь до окончательной готовности картофеля.

Салат из помидоров, маслин и сыра

Пока тушится картофель, приготовьте салат.

Ингредиенты. 500 г помидоров небольшого размера, 50 г маслин, 50 г оливок, 250 г сыра,

1 зубчик чеснока, 2 небольшие луковицы, 3 столовые ложки красного винного уксуса, 4 столовые ложки оливкового масла, базилик, перец, соль.

Способ приготовления. Помидоры разделите на 2 или 4 части. Лук нарежьте кольцами, а сыр — ломтиками, базилик измельчите. Из маслин и оливок уберите косточки. Сделайте заправку, перемешав масло, уксус, чеснок, пропущенный через пресс, лук, перец, соль. Сыр, помидоры, оливки и маслины перемешайте, заправьте, украсьте базиликом.

Запить обед можно компотом из свежих фруктов, который готовится почти мгновенно. Если вы в самом начале поставили чайник на плиту или у вас имеется тефалевый чайник, то у вас нет проблемы с кипятком. Залейте кипятком небольшое количество свежих фруктов (можно ягод) и, накрыв посуду крышкой, потомите их 5–10 минут. Компот готов. Можно добавить немного сахара, но это — по вкусу.

ОБЕД «НА ДИЕТЕ»

Для тех, кто постоянно следит за своим весом, предлагаем этот обед. Он малокалориен, но достаточно вкусен.

Цветная капуста в сухарях

Это блюдо необычайно вкусно.

Ингредиенты. 1 небольшой кочан цветной капусты, 200 г панировочных сухарей, 2 яйца, 3 столовые ложки муки, 1 л растительного масла, 50 г сливочного масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления. Кочан цветной капусты разделите на соцветия. Варите в подсоленной воде в течение 12 минут до полуготовности. После варки капусту облейте холодной водой и поместите в сито, слегка поперчите и посолите. Взбейте яйца. Соцветия обмакните в муку, сложите на сковороду, смазанную маслом, и полейте взбитыми яйцами, а сверху посыпьте панировочными сухарями. Поставьте сковородку в разогретую духовку и запеките. В отдельной сковороде растопите сливочное масло и полейте им готовое блюдо.

Салат из сельдерея и яблок

Пока запекается капуста, сделайте салат.

Ингредиенты. 2 очищенных яблока, 2 стебля листового сельдерея, 3 вареных картофелины, 1–2 помидора, 100 г майонеза.

Способ приготовления. Из яблок удалите семена и нарежьте вместе с картофелем ломтиками, сельдерей измельчите полосками. Все перемешайте, заправьте майонезом, сверху украсьте кусочками помидора.

Если в доме есть свежая булочка и масло, то ее можно подать к чаю с вареньем.

ОБЕД «ЛЕНИВЫЙ»

Это уж совсем скромный обед, не требующий почти никаких усилий с вашей стороны.

Картошка с сыром

Если вы как всегда почистили с вечера картошку, а возможно даже натерли на крупной терке сыр, то вам останется только все перемешать и поставить в духовку.

Ингредиенты. 4–5 средних картофелин, 1 столовая ложка масла растительного или сливочного (на ваше усмотрение), 100 г сыра, 1 луковица, соль, специи по вкусу.

Способ приготовления. Картошку нарежьте мелкой соломкой (лучше всего на терке Бернера), посо-

лите, поперчите, смешайте с мелко нарезанным луком, выложите на сковородку, смазанную маслом, и посыпьте тертым сыром. Сверху полейте маслом или майонезом, поставьте сковородку в духовку.

Салат из брюссельской капусты

Пока запекается картошка, приготовьте простой салат.

Ингредиенты. 1–2 кочана брюссельской капусты, 1–2 луковицы, чабрец (тимьян), эстрагон, укроп, майонез, соль.

Способ приготовления. Капусту, лук, чеснок и зелень нарежьте на кусочки. Все перемешайте, заправьте майонезом, посолите по вкусу.

Горячие бутерброды с сыром

Пока едите салат с картошкой, в тостере или в духовке, готовятся бутерброды. Сделав обыкновенные бутерброды с маслом и сыром (масла надо чуть-чуть, чтобы не растекалось), положите их в тостер или на противень в только что освободившуюся после картошки духовку.

К бутербродам можно подать кофе.

ОБЕД «ЛЕГКИЙ»

Не всегда хочется плотно есть, иногда можно позволить себе и своим домашним разгрузочный день, тем более, если некогда или не из чего готовить калорийный обед.

Суп из хлеба с яблоками

Ингредиенты. 1/3 часть буханки ржаного хлеба, 2 столовые ложки лимонного сока, сахар, 1 яблоко, изюм, 2 желтка, сметана.

Способ приготовления. Хлеб порежьте на небольшие кусочки и отварите в небольшом количестве воды, затем добавьте ломтики очищенного яблока, сахар по вкусу, сок лимона, изюм, а под конец взбитые желтки. Готовое блюдо подавайте со сметаной.

Многослойный бутерброд из помидоров, сыра и сала

Такие бутерброды можно вполне использовать в качестве второго блюда.

Ингредиенты. 4 помидора (выберите те, которые наиболее мясистые), 200 г сыра, 50 г сала

с прожилками, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, базилик, перец, соль.

Способ приготовления. Сало, лук и чеснок измельчите и все поджарьте. Помидоры разрежьте поперек на три части, посолите и поперчите каждую. Сыр нарежьте на кусочки толщиной 1 см. Противень накройте фольгой, близко друг к другу выложите нижние части помидоров, на них поместите лук, сало, сыр и измельченный базилик, выложите средний слой, затем — снова начинка, все закройте верхней частью помидора. Запекайте в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 15 минут.

К этим бутербродам вполне подойдет свежезаваренный чай с сахаром.

ОБЕД «УРОЖАЙНЫЙ ГОД»

Обильный осенний урожай на вашем садовом участке позволит приготовить довольно быстро аппетитный и питательный обед. Надеемся, что картофель, помидоры, перец и лук на вашем участке растут хорошо, а специи в огромном количестве продаются в любом магазине.

Вегетарианский суп

Ингредиенты. 2 моркови, 2 шт. картофеля, 150 г белокочанной капусты, корень сельдерея, 1 луковица, $^1/_2$ стакана сметаны, $^1/_2$ л воды, 4 столовые ложки растительного масла, соль, пряности.

Способ приготовления. Измельчите лук и спассеруйте. Морковь и сельдерей нарежьте кубиками и положите в сковородку с луком. Добавьте немного воды и, помешивая, тушите в течение 10–15 минут. Нашинкуйте капусту, кубиками порежьте картофель, положите в сковородку и тушите вместе с остальными овощами. Когда овощи будут готовы, переложите их в кастрюлю и залейте кипятком, посолите, положите пряности и доведите до кипения.

Подавая на стол, положите сметану.

Картофельный пирог с куриной грудкой

Ингредиенты. 750 г мелко натертого картофеля, 4 филе куриной грудки, 2 стручка сладкого перца, 4 помидора, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки муки, 2 яйца, 100 г панировочных сухарей, розмарин, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Картофель поперчите, посолите. Форму смажьте 1 столовой ложкой растительного масла, выложите в нее картофель и запекайте в духовке при 200 °С примерно 25 минут.

Пока запекается пирог, займитесь мясом и овощами. Помидоры пробланшируйте, кожицу снимите, перец нарежьте полосками. Куриное филе приправьте, обваляйте в муке, обмакните во взбитые яйца, сверху посыпьте панировочными сухарями. Поджарьте по 5 минут с каждой стороны в 3 столовых ложках растительного масла. Затем добавьте перец, помидоры, розмарин и тушите 10 минут. Мясо и овощи подавайте с горячим картофельным пирогом.

После обильного обеда вполне достаточно выпить любой сок.

Глава 2
ОКТЯБРЬ — ОСЕНЬ НА ИЗЛОМЕ

Осенние заботы садоводов подходят к концу, подходит к концу и процесс заготовки овощей и фруктов. Что-то солится, маринуется, что-то закладывается на хранение в свежем виде, что-то консервируется или замораживается. Опытные хозяйки не останутся на зиму без заготовок. Но есть еще и свежие овощи и фрукты. Еще достаточно легко разнообразить свой рацион витаминами и другими полезными веществами.

ОБЕД «БЕЗ ПРОБЛЕМ»

Приготовить осенью обед, когда в доме некуда складывать овощи и фрукты, не составляет особого труда.

Салат из варепой капусты с орехами и чесноком

Ингредиенты. Небольшой кочан капусты, горсть грецких орехов без кожуры, 2–3 дольки чеснока, 2 столовые ложки майонеза, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Нашинкуйте крупно капусту. Вскипятите воду, подсолите и полученным раствором залейте капусту. Затем накройте кастрюлю крышкой и поставьте на сильный огонь. После того как вода закипит, снимите крышку и дайте капусте повариться еще пять минут. Когда капуста будет готова, положите ее в марлевый мешочек, отожмите и, положив на блюдо вместе с предварительно истолченными чесноком и орехами, разотрите с помощью деревянной толкушки. У вас должна получиться масса наподобие картофельного пюре. В конце приготовления положите в салат майонез и перец.

Кабачки, фаршированные рисом

Это блюдо выручит вас в любой момент: и когда быстро надо что-то приготовить своей семье, и когда на пороге неожиданные гости. Несмотря на то, что в нем нет мяса, оно достаточно калорийно

из-за присутствия в нем риса, а острота блюда позволяет подать его гостям вместе с водочкой.

Ингредиенты. 2 средних кабачка, $^2/_3$ стакана риса, $^1/_2$ стакана растительного масла, 5 луковиц, 4 помидора, молотый перец, соль по вкусу, укроп.

Способ приготовления. Кабачки вымойте и очистите от кожуры. Мякоть выдолбите ложкой и затем измельчите. Потушите в масле лук. Затем добавьте в него рис, измельченную мякоть кабачков, черный молотый перец и соль. Когда рис будет наполовину готов, положите в кастрюлю нарезанные на дольки помидоры и измельченный укроп. Приготовленной начинкой наполните кабачки, положите их в кастрюлю, залейте наполовину водой и поставьте в духовку тушить. При подаче нарежьте кружками и украсьте зеленью.

В качестве напитка можно подать сок или минеральную воду.

ОБЕД «СИНЕНЬКИЙ»

Баклажаны давно и по праву любимы в народе. Они питательны, почти заменяют мясо. Вместе с тем это все-таки овощи, значит, довольно легко усваиваются. В этом обеде они занимают центральное место.

Тушеные баклажаны

Ингредиенты. 3–4 небольших баклажана, 2 моркови, 1 зубчик чеснока, 3 стручка сладкого перца (желательно разных цветов), 2–3 луковицы, 800 г консервированных томатов, 100 мл овощного бульона из кубика, сыр, 3 столовые ложки растительного масла, петрушка, тимьян, 1 чайная ложка сахара, соль.

Способ приготовления. Чеснок измельчите, лук нарежьте крупными частями, перец — полосками, баклажаны — ломтиками. Морковь, лук и чеснок поджарьте на растительном масле. Добавьте кусочки баклажана и сладкого перца. Тушите 5 минут, затем внесите очищенные томаты, тимьян и бульон. Овощи поперчите, посолите, внесите сахар, потушите еще 10 минут. Зелень измельчите и посыпьте ею блюдо. Особый вкус овощам придаст тертый сыр, добавленный в блюдо за 5 минут до готовности.

Запеканка из хлеба и помидоров

Ингредиенты. 1 длинный французский батон, 6 спелых крупных помидоров, 6 столовых ложек растительного масла (лучше оливкового),

400 г сыра, 30 ядер грецких орехов, базилик, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Пока готовятся овощи, приготовьте все для запеканки. Помидоры и сыр нарежьте ломтиками, помидоры поперчите, посолите. Батон разрежьте на ломтики толщиной 1 см, обжарьте их в растительном масле с каждой стороны до образования золотистой корочки. Форму смажьте жиром и уложите в нее в виде черепицы ломтики батона, помидоры и сыр. Все сбрызните маслом и поставьте в духовку, откуда только что вынули баклажаны. Пока вы едите овощи, будет готова запеканка. За 2 минуты до готовности посыпьте запеканку измельченным базиликом и орехами.

Подайте к запеканке чай с лимоном.

ОБЕД «ДЛЯ ДЕТЕЙ»

Для полноценного развития детям необходимо получать ежедневно определенное количество жиров, которые в изобилии содержатся в сливочном масле, сметане и мясе. Мы рекомендуем эти блюда также для детей ослабленных, с хроническими заболеваниями крови, склонных к простудам.

Печенка в сметане

Печенка очень полезна — она улучшает состав крови, повышает гемоглобин и довольно вкусна.

Ингредиенты. 500 г печенки, $^1/_2$ стакана сметаны, 1 столовая ложка муки, 1 луковица и 2 столовые ложки масла.

Способ приготовления. Печенку (говяжью, бараньюю или свиную) помойте, очистите от пленки и желчных протоков, нарежьте ломтиками, посолите, посыпьте перцем, обваляйте в муке и обжарьте на сковороде с маслом. Затем сложите в неглубокую кастрюлю, добавьте лук, мелко нарезанный и предварительно слегка поджаренный, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печенка, и стакан мясного бульона или воды. Закройте кастрюлю крышкой и тушите на слабом огне 25–30 минут. Ломтики готовой печенки уложите на блюдо. Соус, полученный при тушении, посолите, полейте им печенку, посыпав сверху мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир можно подать жареный или отварной картофель или макароны.

Медовый мусс

Этот напиток особенно полезен детям, подверженным простудам.

Ингредиенты. На 1 стакан меда — 4 яйца.

Способ приготовления. Разбейте яйца и отделите белки от желтков. Желтки разотрите, постепенно прибавляя к ним мед. После этого растертые желтки варите на слабом огне до густоты, непрерывно помешивая, и, сняв с огня, охладите. Яичные белки взбейте в густую пену и соедините с проваренными желтками, после чего мусс переложите в блюдца или вазочки и охладите.

Вместо яичных белков можно в мусс положить $^3/_4$ стакана взбитых сливок.

ОБЕД «ДАЧНЫЙ»

Подошел к концу дачный сезон, радивые хозяева радуются богатому урожаю, солят, варят, консервируют. Все это замечательно, но большая часть витаминов утрачивается во время обработки. Поэтому, пока еще есть возможность, приготовьте обед по нашим рецептам из только что собранного урожая, не потерявшего ни одного полезного компонента.

Вначале займемся приготовлением супа.

Суп из цветной капусты

Ингредиенты. 1 вилок цветной капусты средней величины, 4 стакана воды, 1 столовая ложка сливочного масла, 4 шт. картофеля, 2 чайные ложки соли, молоко, сливки или сметана по вкусу.

Способ приготовления. Разберите цветную капусту на мелкие кочешки, очистите и промойте картофель, нарежьте его ломтиками, сложите все в кастрюлю, залейте кипятком и поставьте варить на 10–15 минут.

Подавайте на стол, заправив суп сливками или сливочным маслом и сметаной. Отдельно подайте к супу гренки, сухарики или просто подсушенный в духовке хлеб.

Корзиночки из яиц с салатом

За то время, пока варится суп, приготовьте оригинальную закуску.

Ингредиенты. 5 яиц, 1 банка рыбных консервов, листья салата, зеленый лук, зелень, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Сварите яйца вкрутую, очистите их от скорлупы, разрежьте поперек на две части, выньте желтки, смешайте их с размятыми ложкой рыбными консервами. Заполните освобожденные половинки яиц полученным фаршем и украсьте сверху веточкой зелени и зеленого лука.

На сладкое предложите компот из свежих яблок и груш.

ОБЕД «ТОЛСТЯК»

Этот обед мы предлагаем тем, кто не боится за свою фигуру.

Салат из индейки, листового салата и помидоров с французским соусом

Ингредиенты. 300 г обжаренной грудки индейки, 500 г листьев салата, 4 помидора, 1 стручок сладкого перца, 100 мл сливок, зелень (петрушка, лук-резанец, кинза, тимьян), 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль. Для французского соуса — 100 мл растительного масла, 50 мл белого винного уксуса, перец, горчица, соль.

Способ приготовления. Листья салата и перец нарежьте тонкими полосками, помидоры — ломтиками. Сделайте соус, перемешав ее составляющие. Индейку разделите на кусочки, залейте соусом и сливками и добавьте овощи. Готовое блюдо украсьте измельченной зеленью.

Бифштекс с картофелем и соусом

Мясо для настоящего мужчины и для других членов семьи не будет лишним.

Ингредиенты. 4 куска филе говядины по 150 г, 150 г картофеля, соус с эстрагоном, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 60 г творога, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка горчицы, 2 столовые ложки панировочных сухарей, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Мясо поперчите и поджарьте в разогретом растительном масле с двух сторон по 2 минуты, затем поперчите, посолите и нанесите тонким слоем горчицу. Тертый картофель, измельченный лук и чеснок перемешайте, добавьте сыр, яйцо, сухари, перец и соль и выложите полученную массу на горчицу. В гриле при температуре 180 °С жарьте мясо 5 минут. Добавьте любой

острый соус и при постоянном помешивании прокипятите еще 1 минуту. Подавайте с салатом.

После такого плотного обеда вас спасет только стакан минеральной воды.

ОБЕД «СВОБОДНЫЙ»

Хочется иногда чего-нибудь остренького или соленького. Побалуйте себя.

Помидоры, фаршированные филе сельди

Ингредиенты. 8–10 помидоров, 200 г филе малосольной сельди в маринаде и майонезном соусе, петрушка.

Способ приготовления. Помидоры разрежьте вдоль пополам, сердцевину удалите. Наполните помидоры рулетиками из филе. Сверху украсьте петрушкой.

Блинчики, фаршированные грибами, соей и морковью

Это блюдо, возможно, не всем покажется привлекательным, но зато оно очень полезно.

Ингредиенты. 150 г свежих побегов проросшей сои, 150 г шампиньонов, 150 мл сметаны, пет-

рушка, 4 моркови, зеленый лук, кинза, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки топленого масла, соль, перец.

Способ приготовления. Сделайте тесто из 4 желтков, 1 чайной ложки соли, 400 мл воды и 160 г муки, добавьте взбитые белки и петрушку. Испеките блинчики на растительном масле. Морковь, грибы, зелень вымойте и измельчите. Грибы тушите в топленом масле, добавьте овощи, зелень, тушите 3–5 минут, влейте 75 мл сметаны. Добавьте кинзу. В блины положите готовый фарш, сверните конвертом и сверху полейте сметаной.

Мусс клюквенный с манной крупой

Муссы приготовляют из свежих ягод и фруктов, из фруктово-ягодных соков и сиропов, из разных сортов варенья и меда. Для едоков ослабленных, при большой потере веса, при заболеваниях крови в муссы рекомендуется добавлять натуральное красное вино и манку.

Ингредиенты. На 1 стакан клюквы — 1 стакан сахара, 3 столовые ложки манной крупы.

Способ приготовления. В кастрюлю положите промытую перебранную клюкву и хорошо ее ра-

зомните деревянным пестиком, добавьте $^1/_3$ стакана кипяченой воды и отожмите через марлю. Выжимки от ягод залейте 3 стаканами воды и кипятите в течение 5 минут, после чего процедите и на полученном отваре заварите манную крупу, всыпая ее в кипящий отвар постепенно, помешивая.

После 20 минут медленного кипения всыпьте сахарный песок, дайте массе вскипеть и снимите ее с огня. В сваренную массу влейте отжатый ранее сок и взбейте до состояния густой пены. При увеличении массы в объеме в два раза разлейте ее в вазочки и поставьте в холодное место. К клюквенному муссу можно подать холодное молоко.

Голубцы с ветчиной и творогом

Ингредиенты. 8 листьев капусты, 400 г творога, 100 г вареной ветчины, 3 яйца, зелень, перышки зеленого лука, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, томаты в собственном соку, перец, соль.

Способ приготовления. Пробланшируйте листья капусты в течение 4 минут. Опустите в холодную воду. Ветчину нарежьте кусочками, смешайте с творогом и яйцами, немного поперчите и по-

солите. Полученную массу разложите по листам капусты (примерно по 1 столовой ложке). Лист сверните конвертом и закрепите перышком лука. Луковицу измельчите и поджарьте в растительном масле, томаты нарежьте и добавьте к луку. Все потушите, поперчите и посолите, затем поместите в эту массу голубцы и тушите 10 минут на медленном огне.

Готовое блюдо сверху украсьте измельченной зеленью, подавайте с рисом.

ОБЕД «VIVA ILATIA»

Не случайно все большую популярность в нашей стране приобретают блюда итальянской кухни. В состав меню их обедов входят блюда острые, калорийные, с непременным присутствием овощей или овощных приправ.

Один вариант меню такого обеда мы и предлагаем вашему вниманию.

Если вы хотите второе подать в горячем виде, начните готовить обед именно с него. Мы со своей стороны предлагаем вам следующий порядок приготовления данного обеда.

Суп по-итальянски

Ингредиенты. 1,5 л воды, 3 моркови, 1 корень петрушки, 200 г шпика, 1 луковица, 4 помидора, 4 сосиски, тертый сыр, тмин, перец и соль по вкусу.

Способ приготовления. Нарежьте шпик и обжарьте на разогретой сковороде вместе с мелко нарезанным луком. Очистите овощи, порежьте и залейте горячей водой. Когда вода с овощами закипит, добавьте в этот отвар пожаренный шпик с луком и проварите еще 3–5 минут.

Подавая суп на стол, не забудьте положить в каждую тарелку ломтик свежего помидора и сосиску. Сосиски предварительно подогрейте и порежьте. Посыпьте суп тертым сыром.

Рулет с макаронами

Ингредиенты. 500 г фарша, 2–3 кусочка белого хлеба, 150–200 г макарон, 1 яйцо, 1 столовая ложка сухарей, 1 стакан красного соуса (можно использовать кетчуп по вкусу) и 2 столовые ложки масла.

Способ приготовления. Разложите фарш на влажную салфетку и разровняйте ножом так, что-

бы получился продолговатый ровный слой толщиной примерно 1 $^{1}/_{2}$ см. На середину мясного фарша по всей его длине положите сваренные макароны, заправленные маслом. После чего соедините края фарша.

Полученный рулет осторожно снимите с салфетки и положите швом вниз на смазанную маслом сковороду.

Сверху рулет смажьте яйцом, посыпьте сухарями, полейте маслом, сделайте несколько проколов вилкой и поставьте на 20 минут в духовку для запекания.

Готовый рулет нарежьте на порции, положите их на блюдо и полейте красным соусом.

Запивать обед по-итальянски советуем красным или белым столовым вином. Это придаст вашему обеду дополнительный шарм.

ОБЕД «АЛЬТЕРНАТИВА»

Этот обед богат витаминами группы В, которые мы получаем с крупяными продуктами и мясом. А в сочетании с витамином А (винегрет) он будет особенно полезен людям, имеющим проблемы со зрением.

Суп «Бозбаш»

Если вы хотите приготовить хороший горохо-вый суп, то возьмите для этого лущеный, а не цель-ный горох в оболочке. Он быстрее разваривается и легче усваивается организмом.

Ингредиенты. 500 г баранины, 1 стакан лу-щеного гороха, 500 г картофеля, 2 яблока, 2 го-ловки лука, по 2 столовой ложки томатной пасты и масла.

Способ приготовления. Промойте баранину, нарежьте небольшими кусочками, положите в ка-стрюлю и залейте водой так, чтобы она только по-крыла баранину, посолите и, накрыв кастрюлю крышкой, варите на слабом огне, снимая пену, 5 минут.

За это время промойте горох, залейте его 2,5 стаканами кипятка, прибавьте к нему кусоч-ки баранины, мелко нарезанный, поджаренный на масле лук, нарезанный картофель и яблоки, то-матную пасту, соль и перец, влейте процежен-ный бульон. Накройте кастрюлю крышкой и ва-рите 15–20 минут.

Подайте бозбаш посыпанным мелко нарезан-ной зеленью.

Винегрет из овощей

Ингредиенты. 4–5 шт. вареного картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 свежее или консервированное яблоко, 100 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 2–3 столовые ложки растительного масла, $^1/_4$ стакана уксуса, 1 чайная ложка горчицы, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления. Картофель, яблоки, огурцы, морковь очистите, нарежьте ломтиками, кубиками или соломкой, сложите в миску, прибавьте квашеную капусту. Горчицу, соль, перец, сахар разотрите с маслом и разведите уксусом. Перед тем как подать к столу, смешайте овощи с приготовленным соусом, уложите в салатник, украсьте ломтиками свеклы, посыпьте зеленым луком и укропом. Можно украсить винегрет также свежими огурцами и помидорами.

Винегрет получится более вкусным, если его заправить соусом майонез.

Соленые огурцы для разнообразия вы можете заменить солеными грибами.

В конце обеда подайте крепкий горячий чай с печеньем.

ОБЕД «АССОРТИ»

Каждая ткань нашего организма состоит главным образом из белка. Поэтому непрерывное поступление белка совершенно необходимо для роста и восстановления тканей, а также для образования новых клеток. Предлагаем вашему вниманию меню обеда, все продукты в котором содержат большое количество белка.

Суп с рыбными консервами

Ингредиенты. 1 банка рыбных консервов, 500 г разных овощей, 1 $^{1}/_{2}$ л воды, 1 столовая ложка масла, 500 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 3–4 горошины перца, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления. Почистите картофель, порежьте его соломкой и залейте кипящей водой. Обжарьте в масле мелко порезанный лук и добавьте его в картофельный отвар. После этого положите в кастрюлю рыбные консервы и варите до готовности картофеля (примерно 5 минут). При подаче на стол посыпьте суп нарезанной зеленью.

Лук можно не обжаривать, а положить его целой головкой.

Икра из свеклы

Ингредиенты. 500 г сырой свеклы, 2–3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки сливочного масла, $^1/_2$ лимона.

Способ приготовления. Свеклу промойте, сварите, очистите от кожуры и пропустите через мясорубку. В полученное пюре положите сахар, масло, лимонную цедру и выжмите лимонный сок. Все это перемешайте и поставьте в кастрюле на огонь на 5–10 минут. Часто помешивайте, чтобы масса не пригорела.

Переложите в салатник и подавайте в холодном или горячем виде.

Галушки из творога

Ингредиенты. 500 г творога, $^1/_2$ стакана сметаны, 2 яйца, 3 столовые ложки сахара, 1 стакан пшеничной муки, 2 столовые ложки сухарей и 3 столовые ложки масла.

Способ приготовления. Творог смешайте с яйцами, положите сахар, растопленное масло и соль по вкусу. Все это хорошо перемешайте. В полученную массу всыпьте стакан просеянной муки и

замесите тесто. Выложите его на посыпанный мукой стол, разрежьте на части, скатайте из них колбаски, разрежьте на небольшие ромбики, опустите их в подсоленный кипяток и варите, пока они не всплывут.

Готовые галушки выложите шумовкой на блюдо, полейте растопленным маслом, посыпьте толчеными сухарями.

На стол подайте их горячими со сметаной.

Если вам позволяет время, галушки можно запечь в духовке. Для этого положите готовые галушки на сковороду, сбрызните маслом и залейте сметаной. Сковороду поставьте в духовку и запекайте 3–5 минут.

В качестве напитка к галушкам очень подойдет какао.

Если вы отварите галушки заранее, то приготовление обеда займет у вас максимум 15 минут.

ОБЕД «ПОЧЕМУ БЫ НЕТ?»

Основой этого обеда является блюдо из субпродуктов — печени, почек, сердца, языка. Эти продукты очень богаты витаминами (A, B_1, B_2 и C), очень быстро готовятся и обладают приятным вкусом.

Тушеные субпродукты

Ингредиенты. 1 кг субпродуктов (какие имеются в наличии), коренья, 2 луковицы, 2 столовые ложки жира, 1 чайная ложка молотого перца, 4–5 стручков сладкого болгарского перца, зелень.

Способ приготовления. Субпродукты вымойте и освободите от прожилок и кровеносных сосудов. Положите их целиком в кипящую воду и варите 5–7 минут, после чего выньте и нарежьте брусочками. В кастрюле разогрейте жир, обжарьте в нем мелко нарезанный лук, добавьте горячую воду, душистые коренья и нарезанный сладкий перец. Добавьте к этой массе нарезанные субпродукты и тушите на слабом огне еще 5–7 минут.

Подайте на стол, посыпав мелко нарезанной зеленью. При желании можно подать на гарнир отварной картофель.

Омлет с фруктами

Ингредиенты. 1 стакан муки, 1 стакан молока, 4 яйца, соль, сахар, жир, 300 г фруктов (любых).

Способ приготовления. Из вышеперечисленных продуктов замесите тесто, как для блинов.

ложкой наливайте полученную массу на разогре-
ую с жиром сковороду, сверху положите поре-
занные на части фрукты и выпекайте с двух сто-
рон. Готовые омлеты сверните трубочкой или сло-
жите пополам.

Подавайте с молоком или киселем.

ОБЕД «СТРАСТЬ МАДОННЫ»

Ни для кого не секрет, что обильная, жирная еда не только отрицательно сказывается на фигуре, но и наносит вред здоровью. Приготовив обед по предлагаемым нами рецептам, вы забудете о проблеме лишнего веса.

Свекольник с яблоками

Ингредиенты. 1 стакан воды или бульона, 1 свекла средней величины, 3 картофелины, 2 столовые ложки жира, 1 морковь, 1 столовая ложка муки, 1 луковица, 1 яблоко, тмин, соль и сахар по вкусу, томатная паста, 4 столовые ложки сметаны, зелень.

Способ приготовления. Очистите картофель, вымойте, нарежьте его кубиками. Добавьте тмин,

соль, лук, измельченный и обжаренный, морковь, натертую на крупной терке, муку и томатную пасту. Все это залейте горячим бульоном (можно из кубиков) или горячей водой. Когда жидкость закипит, добавьте мелко нарезанную свеклу и тертое свежее яблоко. Варите до готовности картофеля, примерно 5–7 минут.

В разлитый по тарелкам суп положите сметану и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Можно добавить отдельно разогретые сосиски или фрикадельки.

Омлет с сыром

Ингредиенты. 200 г сыра, 4 яйца, 4 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Натрите сыр на терке, добавьте яичные желтки, сметану, муку, соль. В эту массу осторожно введите взбитые миксером белки, положите ее в смазанные жиром формочки и запеките в духовке. Готовый омлет должен увеличиться в объеме вдвое.

Подавайте омлет сразу после выпечки, полив его растопленным маслом.

Для данного блюда можно использовать различные сорта сыра.

Молочно-апельсиновый напиток

Ингредиенты. 3 стакана молока, 1 стакан апельсинового или другого не очень кислого сока, 50 г сахара, 1 столовая ложка крахмала.

Способ приготовления. Молоко вскипятите с сахаром, добавьте в него сок с разведенным крахмалом, прогрейте на огне, охладите и подайте с печеньем.

ОБЕД «МОЖЕТ БЫТЬ»

Однообразием домашнего питания мы наносим непоправимый вред своему здоровью. Меню данного обеда включает в себя продукты, в которых определенным образом сочетаются белки, жиры, углеводы в комплексе с витаминами и минеральными солями, что позволяет пище максимально усваиваться.

Начать приготовление обеда мы советуем со сладкого блюда, так как на него уходит больше времени.

Пудинг из манки

Ингредиенты. 1 л молока, 200 г манной крупы, 4 яйца, 150 г сахара, 50 г масла, цедра 1 лимона, $^1/_2$ стакана изюма, соль по вкусу.

Способ приготовления. Вскипятите молоко, всыпьте в него манную крупу, соль и проварите на слабом огне 2–3 минуты. Яичные желтки разотрите с сахаром, смешайте с тертой цедрой лимона, промытым изюмом и добавьте в кашу. Затем осторожно введите в массу взбитые миксером белки и заполните ею форму. Выпекайте в духовке 15–20 минут. Подавайте пудинг в горячем или холодном виде с киселем.

Бульон с сырными лепешками

Ингредиенты. 1 л бульона (можно из кубиков), 4 яичных белка, 200 г тертого сыра, 2 столовые ложки муки, жир, зелень и соль по вкусу.

Способ приготовления. Взбейте миксером белки, добавьте соль и замесите тесто из муки, тертого сыра, мелко нарезанной зелени. Разогрейте сковороду, растопите жир и обжаривайте лепешки с двух сторон. К бульону подайте горячие лепешки.

Глава 3. НОЯБРЬСКАЯ НЕПОГОДА

Вот и заканчивается осень, в доме полно при-
засов, обеды все чаще включают в себя консерви-
рованные салаты и другие заготовки. Но и в это
время года есть место для полета фантазии. Ру-
ководствуйтесь нашими рецептами, но и сами
импровизируйте. Успехов вам!

ОБЕД «ОСЕННИЕ МОТИВЫ»

Осень на исходе. В этот период очень важно не
забывать готовить больше овощей соленых или
маринованных. Пусть нет уже летних овощей —
не беда. Всегда можно что-нибудь придумать.

Мясо с солеными огурцами

Ингредиенты. 400 г мяса (можно замороженного), 2 соленых огурца, 2 луковицы, 1 столовая ложка свиного жира, сметана.

Способ приготовления. Мясо и огурцы нарежьте соломкой, лук — кольцами. На сковороде разогрейте жир, поджарьте немного мясо, затем добавьте лук, обжарьте, после положите огурцы. Готовое блюдо при желании заправьте сметаной.

Пирог из манной крупы

Ингредиенты. 1 стакан манной крупы, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 1 столовая ложка маргарина, гашеная сода, 4 яйца, немного соли.

Способ приготовления. Тщательно перемешайте все ингредиенты. Сковороду смажьте маргарином, вылейте тесто и выпекайте в духовке при 180 °С в течение 20–25 минут.

Чай с жасмином

Чай можно заваривать в соединении с разными травами.

Ингредиенты. $^1/_2$ чайной ложки цветов жасмина, 1 чайная ложка сухого чая, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Перемешайте цветы жасмина с сухим чаем и залейте кипятком.

ОБЕД «ЛЕГКИЙ БРИЗ»

В ноябре ветры все холоднее, и вся семья собирается к столу, уставшая и немного продрогшая. Нужно накормить всех так, чтобы сразу забылось осеннее ненастье.

Трубочки с говяжьим фаршем

Блюда с использованием говяжьего фарша всегда пользовались успехом.

Предлагаемое нами блюдо легко усваивается и очень питательно.

Ингредиенты. 300 г слоеного теста, 250 г фарша из говядины, 1 луковица, петрушка, растительное масло, 1 яйцо, черный и красный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Пластины слоеного теста разрежьте на треугольники. Фарш обжарьте в растительном масле, затем добавьте натертый лук и жарьте еще 6 минут, поперчите, посолите. Начинку выложите на основания треугольников по 1–2 чайной ложки, треугольники скатайте в трубочку. Кончик смажьте яичным белком или холодной водой и прижмите к трубочке. Растительное масло разогрейте и жарьте в нем трубочки до

золотистого цвета, затем выложите на бумагу, чтобы лишний жир впитался. Трубочки станут прекрасной закуской к пиву или вину.

Кофе по-турецки

Ингредиенты. 2 столовые ложки молотого кофе, 4 столовые ложки сахара, сливки по вкусу.

Способ приготовления. 4 маленькие чашки воды подогрейте. Кофе смешайте с сахаром и всыпьте в горячую воду. Доведите смесь до кипения, отставьте и затем еще раз доведите до кипения. Добавьте несколько капель холодной воды, чтобы осадок быстрее осел на дно. После, не процеживая, разлейте кофе по чашечкам.

ОБЕД «ДРУЖБА НАРОДОВ»

Этот обед по праву будет пользоваться большим успехом. Он питателен и прост в приготовлении.

Кулебяка из картофеля

Чаще всего в осенних обедах используются рецепты блюд, в основе приготовления которых — картофель. Прежде всего, осень — пора изобилия картофеля.

Ингредиенты. 1 кг картофеля, 2–3 луковицы, 5 яиц, 50 г жира, 1 столовая ложка муки или манной крупы.

Способ приготовления. Картофель вымойте и отварите в мундире. Затем очистите его от кожуры и разомните. Положите в пюре муку или манную крупу, одно яйцо, соль по вкусу. Тщательно все перемешайте. Чтобы приготовить фарш, отварите вкрутую 4 яйца, измельчите лук. Яйца мелко изрубите и смешайте с луком. Намочите водой и разложите на столе чистое кухонное полотенце или полотняную салфетку. Положите на нее картофельную массу, придав ей форму вытянутой лепешки толщиной 2 см. На середину выложите фарш, распределив его по всей длине лепешки. Сверните кулебяку рулетом, используя для этого полотенце или салфетку. Смочите руку водой и разгладьте кулебяку. Затем возьмите полотенце за оба конца и аккуратно переложите кулебяку швом вниз на противень, который предварительно смажьте жиром. Сверху обмажьте кулебяку взбитым яйцом, после чего выпекайте в духовке. Готовую кулебяку разрежьте на порции острым ножом и, подавая на стол, полейте сметаной.

Пирог «Шарлотка»

Такой пирог очень быстр в приготовлении, вкусен и питателен. Еще достаточно спелых, свежих яблок.

Ингредиенты. 6 яиц, 1,5 стакана сахара, 1,5 стакана муки, сода на кончике ножа, 3–4 крупных яблока.

Способ приготовления. Отделите желтки от белков. В белки добавьте сахар и взбейте до появления пены. Всыпьте муку, положите желтки и опять все взбейте. У вас должна получиться очень пышная масса, по своей консистенции напоминающая сметану. На противень положите кальку и как следует смажьте ее растительным маслом. Яблоки вымойте, очистите от кожуры, нарежьте тонкими ломтиками, положите их на противень и залейте тестом. Выпекайте в духовке в течение 15–20 минут.

Чай витаминный

Этот чай хорошо употреблять при простудах.

Ингредиенты. Высушенные ягоды малины, шиповника и лесной рябины по 1 столовой ложки, 1 г аскорбиновой кислоты или 3 г лимонной кислоты.

Способ приготовления. Шиповник и рябину бланшируйте 1 минуту в воде, добавив аскорбиновую кислоту или 3 г лимонной кислоты. Затем ягоды высушите в духовом шкафу. Малину сушите отдельно. Высушенные ягоды перемелите, просейте и смешайте с сахаром один к одному. Затем 2 столовые ложки порошка залейте одним стаканом кипятка.

ОБЕД «СИРОККО»

Для здоровья человека очень важно правильно составить меню осеннего обеда. Ежедневный рацион должен содержать и белки, и жиры, и углеводы, и минеральные соли, и, конечно, витамины. Определенное количество каждого из них жизненно необходимо для организма человека. Меню наших обедов составлены из такого расчета.

Суп из кислого молока

Ингредиенты. 400–500 г картофеля, 40 г муки, 2–4 столовые ложки измельченного свежего укропа, 1 л кислого молока, яичный желток, соль, тмин, уксус, сахар.

Способ приготовления. Картофель очистите от кожуры, вымойте и нарежьте кубиками, после чего отварите его в подсоленной воде с добавлением тмина (щепотка). Когда картофель будет готов, не сливайте отвар, а влейте в него заправку, сделанную из кислого молока, муки и желтка. Осторожно перемешайте содержимое кастрюли, положите укроп, заправьте уксусом и сахаром по вкусу.

Краснокочанная капуста с колбасой

Когда суп уже готов, займитесь приготовлением второго блюда. Вы поймете, насколько это блюдо вкусно, и надеемся, станете его поклонником.

Ингредиенты. 1 кочан капусты средней величины, 1 столовая ложка бараньего жира, 125 г зеленого горошка, 500 г домашней колбасы, 2 стручка сладкого красного перца, долька чеснока, соль по вкусу.

Способ приготовления. Мелко нашинкуйте капусту, положите в кастрюлю, добавьте бараний жир, чеснок, зеленый горошек, перец и поставьте тушить. Когда капуста будет готова, соедините ее с предварительно нарезанными кусочками колбасы.

Чай из первоцвета и зверобоя

Взять равные части сушеного зверобоя и первоцвета, перемешать и использовать для заварки.

ОБЕД «АНТОШКА»

Меню этого обеда наверняка очень обрадует всех обедающих. Вызвать улыбки у домочадцев можно, вспомнив веселую песенку про Антошку и картошку. А с хорошим настроением обед лучше усваивается.

Суп из брюссельской капусты

Дорогие хозяйки, еще раз напоминаем: старайтесь витаминизировать обеды. Очень хорошо подходит для этого брюссельская капуста.

Ингредиенты. 3–4 небольших кочана брюссельской капусты (крупный разделите на две половины), 1 л мясного или куриного бульона, перец-горошек, лавровый лист, лук, корни сельдерея или петрушки, соль.

Способ приготовления. Бульон доведите до кипения, добавьте в него перец, лавровый лист, измельченный лук, корнеплоды. Когда бульон

закипит, добавьте в него сначала целые кочаны, а через 2–3 минуты — половинки капусты. Суп варите на медленном огне в течение 15–20 минут.

Картофельные оладьи с селедкой и чесночным соусом

Чтобы картофель не приелся, соединяйте его с другими подходящими продуктами.

Ингредиенты. 6 шт. картофеля, 250 г малосольной сельди, $^1/_2$ вареной свеклы, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 120 г муки, 2 яйца, 4 столовые ложки растительного масла, 100 г йогурта, 100 г майонеза, 1 зубчик чеснока, укроп, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Картофель измельчите на крупной терке, добавьте яйца, муку, перец, соль, все перемешайте. На предварительно разогретом растительном масле поджарьте из полученной смеси оладьи до золотистого цвета. Сельдь и огурцы измельчите, свеклу натрите на крупной терке, лук нарежьте кольцами, все перемешайте.

Сделайте соус из йогурта, майонеза и чеснока, пропущенного через пресс. На оладьи положите смесь из сельди и овощей, а также соус.

Кофе по-чешски

Такой кофе известен под названием «белый кофе».

Ингредиенты. 100 г воды, 2 чайные ложки натурального кофе, 2 чайные ложки сахара, 50 г молока.

Способ приготовления. Сварите кофе, добавьте в него молоко, посластите.

ОБЕД «РОКОКО»

Меню любого обеда вызывает интерес. Если же обед назвать как-нибудь изысканно, уже это поднимет аппетит у тех, для кого предназначен этот обед.

Макароны с овощами и сыром

Блюда из макарон с сыром невольно напоминают об Италии, что само по себе уже экзотично. К тому же они вкусны и полезны, а следовательно, и аппетитны.

Ингредиенты. 250 г макаронных изделий, 2 луковицы, 4 помидора, 2 стручка сладкого перца, 2 кабачка небольшого размера, 300 г маслин без косточек, 250 г сыра, тимьян, 4 столовые лож-

ки винного уксуса, 6 столовых ложек растительного масла (лучше оливкового), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Макароны отварите в подсоленной воде, но не переварите. Кабачки, помидоры, перец и лук нарежьте кусочками, сыр — кубиками. Все перемешайте с тимьяном и маслинами. Сделайте заправку из уксуса, растительного масла, перца и соли. Добавьте ее в смесь макарон с овощами.

Семга с баклажанами, кабачками и перцем

Глубокой осенью очень полезно включать в рацион овощи. Если уже нет свежих, можно использовать замороженные. Они тоже полезны. О пользе и вкусе семги нет надобности распространяться. Это знает любая хозяйка.

Ингредиенты. 800 г филе семги, 100 г баклажанов, 100 г кабачков, 100 г панировочных сухарей, 100 г красного сладкого перца, 100 г лука, 5 помидоров, 2 зубчика чеснока, петрушка, базилик, 1 острый перец чили, 250 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления. Филе семги помойте, высушите и разделите на порционные кусочки. Хорошо перемешайте чеснок, зелень, сухари, перец и соль, обмажьте полученной смесью рыбу, запекайте в духовке при температуре 180 °С в течение 10 минут. На растительном масле поджарьте лук, затем добавьте в него небольшие кусочки баклажанов, перца и кабачков, все тушите 5 минут на слабом огне. Затем добавьте помидоры, перец чили и чеснок, пропущенный через пресс. Тушите еще 10 минут, посолите. Рыбу и тушеные овощи лучше всего подавать с запеченным картофелем и соусом.

Кофе по-итальянски

Ингредиенты. 50 г молока, 1 чайная ложка натурального кофе, одна чайная ложка сахара.

Способ приготовления. Сварите кофе не на воде, а на молоке и процедите прямо в кофейную чащечку. Сахар подайте отдельно.

ОБЕД «ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЙ»

В настоящее время в меню обедов все чаще входят блюда разных национальных кухонь. Тем интереснее и занимательнее такой обед.

Салат с хлебом и французским соусом

Ингредиенты. 1 цуккини небольшого размера, 2 небольшие луковицы, 1 кочан салата, 4 помидора, 1 морковь, 4 куска хлеба, 2 столовые ложки белого винного уксуса (можно заменить малиновым уксусом), 6 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 чайная ложка горчицы, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Листья салата разрежьте на небольшие кусочки. Помидоры разделите на 8 частей каждую, цуккини и морковь нарежьте тонкими полосками, лук — кольцами. Измельченные овощи разместите на листьях салата. Приготовьте заправку, взбив растительное масло, уксус, горчицу, перец, соль. Хлеб нарежьте маленькими кубиками, поджарьте в масле и посыпьте ими салат.

Индейка с листовой свеклой

Блюда из индейки относятся к американской национальной кухне. Включают их обычно в меню праздничных обедов и особенно рождественских. Но вполне можно приготовить индейку и в обычный день.

Ингредиенты. 500 г филе грудки индейки, 500 г листовой свеклы, 150 мл куриного бульона, 1 белок, 3 столовые ложки растительного масла, 5 столовых ложек соевого уксуса, 3 чайные ложки сладкой горчицы, 3 чайные ложки крахмала, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Индейку нарежьте узкими кусочками. Белок, крахмал, горчицу и перец хорошо перемешайте. В полученной смеси обваляйте мясо, затем маринуйте его 15 минут. Листья свеклы нарежьте полосками шириной 1 см. Растительное масло подогрейте и поджарьте на нем филе без маринада в течение 3 минут, затем добавьте листовую свеклу, перемешайте и жарьте еще 4 минуты. Затем влейте бульон и оставшийся маринад, варите при постоянном помешивании 3 минуты, добавьте перец и соль.

К индейке можно подать и горячительный напиток, если взрослые представители не идут после этого на работу. Это согреет и придаст обеду некоторую праздничность. Детям же можно приготовить коктейль из любого консервированного сока, украсив его консервированными же ягодами или фруктами.

ОБЕД «ОБЪЕДЕНИЕ»

Вероятно, от слова «обед» и произошло слово «объедение». Постарайтесь, чтобы ваши домочадцы назвали и этот обед настоящим объедением. А для этого строго следуйте нашим рецептам и вкладывайте в приготовление блюд свою душу.

Свекольник с грибами

Свекольник относится к исконно русской кухне. Богатый витаминами, отличающийся исключительно красивым цветом свекольник — прежде всего, питательное блюдо с богатым набором витаминов и минеральных солей.

Ингредиенты. 3 свеклы небольшого размера, 2–3 больших отваренных гриба, 2 отварных картофеля, 2–3 соленых огурца, 100 г зеленого лука, укроп, 1,5 л холодного кваса, сахар, натертый хрен, перец, соль.

Способ приготовления. Грибы порежьте на части, разведите отваром, добавьте измельченную свеклу, огурцы, лук, картофель, укроп, хрен. Посолите, поперчите, при желании добавьте сахар, влейте холодный квас, все перемешайте.

Говядина с цикорием

Дополните меню обеда мясным блюдом для полного насыщения обедающих. Говядина — полезное и легко усвояемое мясо и прекрасно подходит и для детей, и для взрослых.

Ингредиенты. 400 г говядины, 400 г салата цикория, 3 столовые ложки растительного масла, 4 красные луковицы, 3 столовые ложки соевого соуса, 100 г сливок, 100 г зеленого горошка, 1 стручок красного перца, 1 столовая ложка лимонного сока, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Говядину нарежьте на мелкие кусочки и прожарьте на растительном масле, затем выложите, посолите и поперчите. Перец нарежьте соломкой, а лук — кольцами. На масле, оставшемся после мяса, пожарьте, помешивая, лук и перец. Из салата цикория удалите сердцевину, оставшуюся часть измельчите и поджарьте вместе с луком и перцем, добавьте лимонный сок, соевый соус. Все поперчите и посолите. Добавьте сливки, мясо и зеленый горошек. Потушите некоторое время. Готовое блюдо лучше всего подать с рисом.

Кофе «Янтарь»

Хорошим дополнением к такому обеду будет кофе «Янтарь».

Ингредиенты. 50 г воды, 1 чайная ложка натурального кофе, 1 желток, 3 чайные ложки сахара.

Способ приготовления. Сварите черный кофе с сахаром. Желток сырого яйца смешайте с сахаром и взбейте. Кофе налейте в кофейную чашечку, добавьте взбитый с сахаром желток.

ОБЕД «АНТРАША»

Что-то давненько вы не готовили рыбных блюд, не правда ли. А обед с таким названием предполагает что-то оригинальное и при этом вполне существенное.

Уха

Рыбная пища вызывает более обильное выделение желудочного сока, чем мясная.

Ингредиенты. 1,5 кг рыбы (лучше судак, окунь, ерш или налим), 1,7 л бульона (от голов и хвостов), 5 шт. моркови, 2 картофеля, 2 лукови-

ды, зелень и корень петрушки, сельдерей, укроп, эстрагон, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления. Бульон процедите, положите в него нарезанный соломкой картофель, измельченный лук и коренья. Варите 15–20 минут, затем добавьте лавровый лист, перец и варите еще 5 минут. Положите куски рыбы, вместе с ней кипятите 15 минут в открытой посуде. Добавьте оставшиеся специи, закройте крышкой и держите на огне 5 минут.

Котлеты с помидорами и сыром

Котлеты можно приготовить из мяса, рыбы, домашней птицы, дичи, овощей, крупы. Котлеты гораздо вкуснее, когда их готовят из смешанного фарша (мяса свинного и говяжьего), а в соединении с овощами они полезны вдвойне.

Ингредиенты. 600 г фарша, 150 г сыра, 150 г мелких помидоров, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 черствая булка, 1 яйцо, которое можно заменить 6 столовыми ложками минеральной воды, творога или йогурта, 4 столовые ложки растительного масла, базилик, душица, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления. Булочку размочите в воде, молоке или сливках, разомните. Лук и чеснок измельчите и поджарьте в 1 ложке растительного масла. Отложите 3 помидора. Оставшуюся часть и сыр порежьте на кусочки. $^2/_3$ части листов базилика измельчите. Перемешайте фарш, яйцо, размятую булочку, лук, чеснок, базилик, душицу, соль, перец. Из полученной смеси сформируйте котлеты, добавьте в сковороду сыр и помидоры. Обжаривайте на растительном масле, сначала на сильном огне, затем на слабом до готовности (примерно 5 минут с каждой стороны). Готовые котлеты украсьте оставшимися помидорами и базиликом.

Кофе с лимоном

После довольно плотного обеда не помешает выпить чашку ароматного кофе.

Ингредиенты. 50 г воды, 2 чайные ложки натурального кофе, 2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка сока лимона или 1 кружок нарезанного лимона.

Способ приготовления. Сварите крепкий черный кофе. Горячий напиток разлейте в чашки,

положите кружок нарезанного лимона, добавьте сахар. Лимон можно заменить соком лимона.

ОБЕД «ЗАКАТ»

Изысканно составленное меню обеда заинтересует всех домочадцев. И пусть вас не смущают названия блюд, вы справитесь с их приготовлением достаточно быстро.

Треска в винном соусе

Изысканность блюду придаст приготовленный особым образом винный соус.

Ингредиенты. 1 кг трески (лучше хвостовая часть), 1 стакан сухого белого вина, 400 мл концентрированного рыбного бульона, 1 луковица, 2 чайные ложки муки, 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 лавровых листа, 4 чайные ложки горчицы, щепотка сахара, зеленый лук, лук-порей, зелень, 4 горошины черного перца, соль.

Способ приготовления. Зелень измельчите, луковицу разделите на 4 части. Перемешайте и подогрейте бульон, вино, 1 стакан воды, зелень, реп-

чатый лук, перец и лавровый лист. Затем положите рыбу и варите 10 минут, добавьте измельченный лук-порей и варите еще 10 минут. Процедите через сито половину жидкости, добавьте поджаренную в сливочном масле муку и варите 2–3 минуты. При постоянном помешивании добавьте сметану, горчицу и специи. Очистите рыбу от кожи и костей, разделите на порционные куски. Из бульона выньте овощи и подайте вместе с рыбой, сверху полейте соусом и посыпьте зеленым луком. В качестве гарнира подайте отварной или жареный картофель.

Слоеные пирожки с мясом

Это блюдо понравится всем сидящим за столом. Приготовить тесто можно накануне или купите полуфабрикат. Начинку тоже приготовьте заранее.

Ингредиенты. 500 г размороженного слоеного теста, 500 г мясного фарша, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 стручка сладкого перца, 2 яйца, 4 столовые ложки сметаны, петрушка, перец, соль.

Способ приготовления. Лук и чеснок измельчите, поставьте тушить в масле. Из перца удали-

те семена, нарежьте перец мелкими кусочками и присоедините к луку и чесноку. Тушите 5 минут. Добавьте обжаренное мясо, по вкусу перец и соль. Перемешайте желтки, сметану и измельченную петрушку, добавьте в начинку.

Тесто раскатайте, разрежьте на квадраты, положите на них фарш, края теста смажьте белком, сложите конвертом. Духовку разогрейте до 220 °С, пирожки выпекайте 8–10 минут. Готовое блюдо сверху посыпьте зеленью.

Кофе-глясе

А если к пирожкам вы подадите этот кофе, ваши домашние просто задохнутся от восторга.

Ингредиенты. 100 г воды, 2 чайные ложки натурального кофе, 1 столовая ложка сливок, 2 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки мороженого.

Способ приготовления. Сварите крепкий черный кофе. Разлейте несладкий черный кофе в чашки, долейте взбитые сливки и слегка помешайте. Потом положите мороженое, сахар и посластите.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот и закончилась книга, призванная послужить вам руководством к действию. Мы постарались предложить здесь не только рецепты приготовления блюд, но и сообщить вам о пользе тех или иных продуктов, дать информацию о времени приготовления различных блюд, а также о порядке их приготовления. Любая хозяйка вполне может найти для себя что-то полезное в этой книге. Когда неожиданно пришли гости или совершенно нет времени на приготовление обеда, наша книга станет для вас палочкой-выручалочкой.

Добра вам и процветания!

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ЧАСТЬ I. ЭТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ 7
Глава 1. Сбалансированное питание 9
Глава 2. И вид обеденного стола
вызывает аппетит 14
Глава 3. Как сэкономить время
и быстро приготовить обед 19
Глава 4. Приправы и соусы 27
Горячие соусы 29
Холодные соусы 36
Сладкие соусы 41
Глава 5. Маленькие советы 45

ЧАСТЬ II. НА ДВОРЕ ЗИМА 57
Глава 1. Декабрь, или первый месяц зимы 60
Обед «Восточные мотивы» 60
Обед «Проще простого» 63
Обед «Дружба» 65
Обед по-русски 68
Обед «Не надо слов» 70
Обед «Бодрость» 73
Обед «Овощная грядка» 76
Обед «Французские мотивы» 78
Обед «Семейный» 81
Обед «На бегу» 83
Обед «Детство» 85

Обед «Лакомка» 88
Обед «Оригинальный» 90
Обед «Здоровье» 92
Глава 2. В январские морозы 95
Обед по-французски 95
Обед «Диетический» 97
Обед «Изюминка» 100
Обед «Пикантный» 102
Обед «Улыбка» 104
Обед «Солнечный денек» 107
Обед «Ассорти» 109
Обед «У самовара я и моя Маша» 112
Обед «Мечта» 114
Обед «Зимний» 116
Обед «Роскошный» 118
Обед «Воспоминание о лете» 120
Обед «Минутка» 123
Обед «Yesterday» 125
Глава 3. Метельный февраль 127
Обед «Не ждали» 127
Обед «Мгновение» 130
Обед «Праздничный» 132
Обед «Витаминный» 134
Обед «Февральский» 136
Обед «Новый русский» 139
Обед по-американски 141
Обед «Загадка» 143
Обед «Ганна» 146
Обед «Молчание» 148

Обед «А вам слабо!» 151
Обед «От Марфуши» 153
Обед «Pro et Contra» 156
Обед «Февральские метели» 158

ЧАСТЬ III. ВЕСЕННИЕ НАПЕВЫ 161
Глава 1. Этот долгожданный март 163
Обед «Конец зимы» 164
Обед «Весна пришла» 166
Обед «После шестнадцати» 169
Обед «Для гурманов» 171
Обед «Студенческий» 172
Обед «Воспоминания об Италии» 174
Обед «Коварство и любовь» 177
Обед «Мечта интеллигента» 179
Обед «Звездный» 181
Обед «Привет от шефа» 183
Обед «Uno momento» 185
Обед «Memento Mori» 190
Обед «Мистраль» 191
Обед «Мечта холостяка» 193
Глава 2. Апрельская капель 196
Обед «Цыпленок жареный» 196
Обед «Крестьянский» 199
Обед «Парад витаминов» 202
Обед «Постный» 204
Обед «Калорийный» 206
Обед «Для чемпиона» 209
Обед «Рыбный» 211

Обед «Южный» 214
Обед «Дракоша» 216
Обед «Карамболь» 218
Обед «Богатырский» 220
Обед «Хозяюшка» 223
Обед «Гаргантюа» 226
Обед «Про запас» 228
Глава 3. Не будем в мае маяться 230
Обед «Что есть в печи» 230
Обед «Услада» 233
Обед «Фантазия» 235
Обед «Для гурманов» 237
Обед «По-гусарски» 239
Обед «Дамский каприз» 241
Обед «Жоржик» 243
Обед «Пальчики оближешь» 244
Обед «Дежавю» 246
Обед «Jast a second» 248
Обед «Кайф вдвоем» 249
Обед «Аромат» 251
Обед «Бидермейер» 253
Обед «Увертюра» 256

ЧАСТЬ IV. ЛЕТО 259
Глава 1. Июнь — начало лета 261
Обед «Нежность» 261
Обед «Зелень лета» 264
Обед «Украинские мотивы» 265
Обед «Летний» 269

Обед «Приятная свежесть» 272
Обед «Причуда» 275
Обед «Украинский» 277
Обед «Проще пареной репы» 282
Обед «Жаркий полдень» 286
Обед «Утомленные солнцем» 289
Обед «Гармония вкусов» 293
Обед «Дружное застолье» 296
Обед «Волжские дали» 299
Обед «Дары леса» 302
Обед «Прелюдия» 305
Обед «Нюанс» 307
Обед «Вернисаж» 309
Глава 2. Июльские мотивы 312
Обед «Волшебный» 312
Обед по-итальянски 316
Обед «Пустячок» 320
Обед «Пятница» 323
Обед «Индийские мотивы» 325
Обед по-голландски 329
Обед «В гостях у Меланьи» 332
Обед «Лукавство» 334
Обед «Еще раз про любовь» 336
Обед «Натюрморт» 339
Обед «Лето жаркое, будь со мной» 342
Обед «Капуцинум» 345
Обед «Белорусский» 347
Обед «Восторг» 350
Обед «Солнце Азии» 351

Глава 3. Ах, этот август 354
Обед «Конец лета» 354
Обед «Приятный сюрприз» 356
Обед «Сегодня — спагетти» 358
Обед «Аромат уходящего лета» 360
Обед «Комплексный» 362
Обед «Острые ощущения» 364
Обед «Остановись, мгновенье» 366
Обед «Белорусские мотивы» 369
Обед «Зов предков» 370
Обед «В гостях у Карлсона» 373
Обед «Киса» 375
Обед «Бульба» 377
Обед «Рыбный день» 379
Обед «Мезальянс» 381
Обед «Наваждение» 383
Обед «Аллегро» 385
Обед «Каприз» 388

ЧАСТЬ V. ОСЕНЬ 391
Глава 1. Сентябрь приносит урожай 393
Обед «Дары осени» 394
Обед «Воскресный» 398
Обед «Диетический» 401
Обед «Диабетический» 404
Обед «Наше будущее» 407
Обед «На охотника» 411
Обед «Сеньор Помидор» 414
Обед «На диете» 415

Обед «Ленивый» 417
Обед «Легкий» 419
Обед «Урожайный год» 420
Глава 2. Октябрь — осень на изломе 423
Обед «Без проблем» 423
Обед «Синенький» 425
Обед «Для детей» 427
Обед «Дачный» 429
Обед «Толстяк» 431
Обед «Свободный» 433
Обед «Viva Italia» 436
Обед «Альтернатива» 438
Обед «Ассорти» 441
Обед «Почему бы нет?» 443
Обед «Страсть Мадонны» 445
Обед «Может быть» 447
Глава 3. Ноябрьская непогода 449
Обед «Осенние мотивы» 449
Обед «Легкий бриз» 451
Обед «Дружба народов» 452
Обед «Сирокко» 455
Обед «Антошка» 457
Обед «Рококо» 459
Обед «Интернациональный» 461
Обед «Объедение» 464
Обед «Антраша» 466
Обед «Закат» 469

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 472

П 99 500 блюд на скорую руку/ Автор-сост. Батурина Ю.В. — М.: Вече, 2004. — 480 с.

ISBN 5-7838-0692-7

Можно ли за считанные минуты приготовить сытный и вкусный обед, если в холодильнике «шаром покати» и идти в магазин нет времени? В этой книге собраны рецепты блюд, не требующие много времени на приготовление, но в то же время отвечающие принципам здорового и полноценного питания.

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ
Ю.В. БАТУРИНА

500 БЛЮД НА СКОРУЮ РУКУ

Генеральный директор *Л.Л. Палько*
Ответственный за выпуск *В.П. Еленский*
Главный редактор *С.Н. Дмитриев*
Корректор *О.Н. Трюхан*
Художник *Е.Ю. Зубрилова*
Верстка *А.А. Чаннова*
Разработка и подготовка к печати художественного оформления *О.Г. Фирсова*

ЛР № 064614 от 03.06.96
Издательство «Вече»
109052, Москва, ул. Красной сосны, 24

Подписано в печать 11.05.2000. Формат 60×84 1/32. Гарнитура «Школьная». Печать офсетная. Бумага офсетная. Печ. л. 15. Тираж 7000 экз. Заказ № 2721.

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных диапозитивов в ОАО «Дом печати — ВЯТКА». 610033, г. Киров, ул. Московская, 122.

=64.00

=70.00

=6.00

shop.top-kniga.ru

Цена 64 р.

УЦ_КарманБиб(Вече) 500 блюд на скорую руку (Батурина Ю.В.)

21.08.2007 SA-5786

5 050002 064215

14320 6 кн 20

500 БЛЮД НА СКОРУЮ РУКУ

ISBN 5-7838-0692-7